



# Spaghetti mit weißer Bolognese und Tomatensalat

Zeit gesamt  
30min

Zubereitungszeit  
30min

Schwierigkeit  
Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

Karotten	2 St.
Zwiebeln, gelb	1 St.
Öl	3 EL
Hackfleisch, gemischt	500 g
Senf	1 TL
Salz	
Oregano, getrocknet	1 TL
Schlagsahne	400 g
Wasser	200 ml
Strauchtomaten	6 St.
Balsamicoessig, hell	2 EL
Zucker	1 EL
Basilikum, frisch	30 g
Spaghetti	500 g
Parmesan, gerieben	4 EL

## Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, mittlerer Topf, großer Topf, Sieb

1. Karotten schälen und würfeln. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. In einem Topf 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Zwiebel und Karotten darin ca. 2 Min. rundherum anbraten.
2. Hackfleisch, Senf, Salz und Oregano hinzufügen und weitere ca. 4 Min. anbraten. Mit Schlagsahne und Wasser ablöschen und zugedeckt auf mittlerer Stufe ca. 15 Min. köcheln lassen. Gelegentlich umrühren.
3. Tomaten waschen, halbieren, Strunk entfernen und würfeln. In einer Schüssel 1 EL Öl, Balsamicoessig und Zucker verquirlen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Tomaten hinzufügen. Basilikum waschen, trocken schütteln, die Blätter hacken und anschließend unter den Tomatensalat mischen.
4. In einem Topf ca. 5 l Salzwasser aufkochen. Spaghetti im siedenden Salzwasser ca. 9 Min. bissfest garen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.
5. Weiße Bolognese abschmecken. Spaghetti auf Teller verteilen und Bolognese-Sauce darübergeben. Parmesan darüberstreuen und mit Tomatensalat servieren.

Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	1013 kcal
Kohlenhydrate	114 g
Eiweiß	44 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	43 g