

Menu

SPAGHETTI BOLOGNESE

FÜR 4 HUNGRIGE

- 500 g Spaghetti
- 2 Zwiebeln
- 1–2 Knoblauchzehen
- 2 Karotten
- 1 halbe Sellerieknolle
- 4 EL Tomatenmark
- 500 g Hackfleisch gemischt (Rind- und Schweinefleisch)
- 4 EL Olivenöl
- 500 ml Wasser
- 100 ml Rotwein (trockener Italiener, z.B. Chianti)
- 1 TL Oregano
- 1/2 TL Thymian
- 1 Lorbeerblatt
- Salz, Pfeffer
- 80 g frisch geriebenen Parmesan

Zwiebeln, Knoblauch, Karotten, Sellerie schälen und in kleine Würfel schneiden. Das Öl in einem Topf erhitzen und dann das Fleisch anbraten bis es krümelig wird. Die Zwiebeln, den Knoblauch und das Gemüse zugeben und kurz mitbraten. Dann das Tomatenmark dazugeben, kurz mitbraten.

Nach 2–3 Minuten erst mit dem Rotwein ablöschen und dann ca. 500 ml Wasser dazugießen. Die Gewürze dazugeben und ca. 30 Minuten leicht köcheln lassen.

In der Zwischenzeit die Spaghetti in Salzwasser al dente kochen und abgießen.

Die Soße auf die Spaghetti geben und den Parmesan darüber streuen.

Energie- spartipp

Um das Nudelwasser schneller zum Kochen zu bringen, geben Sie das Salz erst kurz nach dem Sieden ins Wasser.

Guten Appetit wünscht
das Studentenwerk München!