

Spaghetti Bolognese

Spaghetti Bolognese ist wohl der beliebteste Klassiker unter den Pastagerichten und ist beliebt bei Groß und Klein. Mit diesem Rezept entsteht eine delikate, würzige und aromatische Fleischsoße, welche sich bestens auf Vorrat für 2 – 3 Tage zubereiten lässt, aber auch zum Einfrieren ideal ist ☐

glutenfrei, weizenfrei, laktosefrei, milchfrei siehe Tipp am Rezeptende



Für 4 Personen

- 1 EL Speiseöl
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 1 mittelgroße Karotte, sehr fein gewürfelt
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 500g Hackfleisch vom Rind oder gemischt
- 500g passierte Tomaten
- 65g Tomatenmark
- 2 EL Petersilie, gehackt
- 1 EL Oregano, getrocknet
- 1 TL Thymian, getrocknet
- 1 TL Salz
- 1 Prise Pfeffer
- etwa 300ml Wasser
- 1 TL Butter (ggf. laktosefrei)

Außerdem:

glutenfreie Spaghetti auf Mais- oder Reisbasis

Salzwasser zum Kochen

Parmesan

1. Speiseöl in einer großen Pfanne erhitzen, Zwiebel, Karotte und Knoblauch zugeben und einige Minuten dünsten. Hackfleisch zugeben und bröselig braten.
2. Passierte Tomaten, Tomatenmark, Petersilie, Oregano, Thymian, Salz, Pfeffer und Wasser zugeben und alles gut verrühren. Die Soße bei mittlerer Hitze etwa 40 Minuten köcheln lassen, gerne auch länger. Während der Kochzeit die Soße immer wieder rühren und bei Bedarf Wasser nachgießen. Durch das Regulieren mit Flüssigkeit kann so die gewünschte Konsistenz entstehen.
3. Nach der Kochzeit die Soße mit einem Teelöffel Butter verfeinert.
4. Spaghetti nach Packungsanleitung in Salzwasser kochen und mit der Soße und Parmesan servieren.

Tipp: Wer die Soße besonders aromatisch mag, kann zusätzlich noch 2 EL Rotwein unter die Soße rühren und mitköcheln lassen. Anstelle von Wasser kann Gemüse- oder Fleischbrühe verwendet werden.

Milchfrei – Tipp: Butter durch vegane Margarine ersetzen. Parmesan durch eine vegane Käsealternative austauschen.

