

Pasta mit Rinderbolognese



Zutaten für 4 Personen



○ 500 g Vollkorn-Spirelli



○ 1 mittelgroße Zwiebel



○ 1 Knoblauchzehe



○ 1 Karotte



○ 1 Stange Staudensellerie



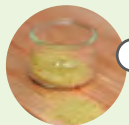
○ 2 Tomaten
 ○ 2 EL Tomatenmark



○ 700 g passierte Tomaten



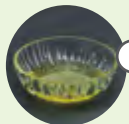
○ 250 g Rindergehacktes



○ 200 ml Gemüsebrühe



○ Jodsalz mit Fluorid
 ○ Pfeffer
 ○ 1 TL getr. italienische Kräuter



○ 2 EL Olivenöl

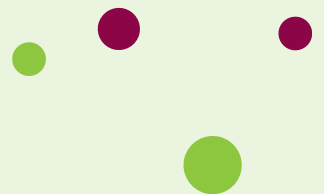


Küchenwerkzeuge Zeit 45 min

- Küchenmesser
- Schneidebretter
- Sparschäler
- Messbecher
- 2 große Töpfe
- 1 Rührlöffel
- 1 Nudelsieb

*Variation

Das Gericht kann nach Belieben mit Pilzen ergänzt werden.



www.in-form.de
www.diekuechenpartie.de

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
 des Deutschen Bundestages

Pasta mit Rinderbolognese



Zubereitung für 4 Personen

- 1** Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln.
- 2** Stangensellerie waschen und putzen. Karotten schälen und waschen. Tomaten waschen. Dann alles in kleine Würfel schneiden.
- 3** Die Gemüsebrühe nach Packungsanleitung anrühren.
- 4** Den Topf aufheizen und dann 2 EL Olivenöl hineingeben. Hackfleisch darin anbraten und dabei krümelig rühren.
- 5** Erst Zwiebeln und Knoblauch andünsten. Dann Gemüse hinzufügen und etwa 5 Minuten bei mittlerer Hitze anrösten. Tomatenmark hinzugeben.
- 6** Nun mit der heißen Gemüsebrühe ablöschen. Die passierten Tomaten dazugeben und die Rinderbolognese zum Kochen bringen. 25 Minuten bei mittlerer Hitze kochen lassen, dabei gelegentlich umrühren.
- 7** Währenddessen Nudeln nach Packungsanleitung in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen und in einem Nudelsieb abgießen.
- 8** Zum Schluss die Rinderbolognese mit Kräutern, Salz und Pfeffer würzen.

Eigene Notizen



Tipps + Tricks

- Dazu ggf. frisch geriebenen Käse und frische Kräuter reichen.
- Man kann passierte Tomaten auch selbst machen. Dazu reife Tomaten waschen, den Stielansatz entfernen und die Haut kreuzförmig einritzen. Die Tomaten für wenige Minuten in kochendes Wasser legen und anschließend unter kaltem Wasser abkühlen lassen. Dann mit einem Messer die Haut abziehen und die Tomaten durch ein Sieb streichen.

zusammen**lecker**kochen

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages