

Andreas Schweiger
Spaghetti Bolognese

Donnerstag, 27. August 2020
Rezept für 4 Personen

Dauer: 3 Stunden
Schwierigkeitsgrad: einfach
Mediterran, Pasta

Zutaten:

1 kg	Flaschentomaten
6 EL	Olivenöl zum Anbraten
600 g	Rinderhackfleisch (aus der Schulter)
etwas	Salz
200 ml	Rotwein
4 EL	Tomatenmark
250 ml	Wasser oder Rinderfond
2	Lorbeerblätter
2	Gewürznelken
2	Zwiebeln
2	Knoblauchzehen
2	Karotten
150 g	Stangensellerie
1 Zweig	Rosmarin
2 Zweige	Thymian
400 g	Spaghetti
75 g	italienischer Hartkäse (z.B. Parmesan)
1 Bund	Basilikum
60 g	Butter
3 EL	Olivenöl, kalt gepresst



Zubereitung:

1. Die Tomaten am Stielansatz einritzen. Kurz in kochendes Wasser geben, herausnehmen und die Haut abziehen. Den Strunk entfernen und die Tomaten grob schneiden.
2. In einem Topf die Hälfte vom Olivenöl erhitzen, Hackfleisch darin kräftig anbraten und leicht salzen.
3. Mit dem Rotwein ablöschen und diesen komplett einkochen lassen.
4. Dann Tomatenmark und die geschälten Tomaten zugeben, Wasser hinzufügen und alles ca. 1 Stunde köcheln lassen.
5. Danach Lorbeerblätter und Gewürznelken zugeben und nochmals 1 Stunde köcheln lassen.
6. In der Zwischenzeit Zwiebeln, Knoblauch und Karotten schälen und in kleine Würfel (ca. 3 mm) schneiden. Staudensellerie waschen und ebenfalls in kleine Würfel (ca. 3 mm) schneiden.
7. Rosmarin und Thymian abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.
8. In einer Pfanne das restliche Olivenöl erhitzen und Zwiebeln, Knoblauch, Karotte und Sellerie darin anschwitzen und leicht salzen.

9. Nach insgesamt 2 Stunden Schmorzeit das gebratene Gemüse, Rosmarin und Thymian zum Saucenansatz geben und weitere 10 Minuten leicht köcheln lassen und abschmecken.
10. Für die Spaghetti in einem hohen Topf reichlich Wasser aufkochen und salzen.
11. Die Spaghetti im kochenden Salzwasser ca. 8 Minuten bissfest kochen.
12. Den Käse fein reiben.
13. Basilikum abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und in Streifen schneiden.
14. Bissfest gekochte Spaghetti abschütten, dabei ca. 100 ml Kochwasser auffangen. Spaghetti mit dem aufgefangenen Kochwasser wieder in den Topf geben. Butter und kalt gepresstes Olivenöl untermischen.
15. Die Spaghetti auf Tellern anrichten, mit etwas Hackfleischsauce anrichten und mit Käse und Basilikum bestreut servieren. Übrige Sauce extra dazu reichen.

Nährwert: Pro Portion: 1170 kcal / 4890 kJ
84 g Kohlenhydrate, 54 g Eiweiß, 65 g Fett