

Stephan Hentschel Spaghetti mit Pumpnickel-Bolognese

Dienstag, 14. März 2023
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: leicht
Pasta

Zutaten:

100 g	Möhren
100 g	Knollensellerie
1	Zwiebel
2	Knoblauchzehen
100 g	Pumpnickel
3 EL	Olivenöl
etwas	Salz
1	Lorbeerblatt
2 Blätter	Salbei
2 EL	Sojasauce
500 g	passierte Tomaten (aus Dose oder Tetrapak)
300 g	Spaghetti
etwas	Pfeffer aus der Mühle
etwas	Muskatnuss, frisch gerieben
50 g	Parmesan
2 Stiele	Basilikum



Zubereitung:

1. Möhren, Knollensellerie, Zwiebel und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden bzw. hacken.
2. Pumpnickel grob zerkleinern und in einer Pfanne in 1 EL Olivenöl 6–8 Minuten knusprig rösten. Auf einen Teller geben und beiseitestellen.
3. Die Pfanne mit Küchenpapier auswischen, das restliche Öl hineingeben und erhitzen.
4. Zwiebel und Knoblauch im heißen Öl ca. 3 Minuten andünsten.
5. Möhren und Sellerie dazugeben, leicht salzen und kurz mit andünsten.
6. Dann Pumpnickel, Lorbeer, Salbei, Sojasauce und die passierten Tomaten hinzufügen, aufkochen. Soße bei schwacher Hitze ca. 30 Minuten offen sacht einkochen. Währenddessen gelegentlich umrühren.
7. Inzwischen für die Nudeln reichlich Salzwasser in einem großen Topf zugedeckt aufkochen.
8. Spaghetti darin nach Packungsanleitung bissfest (al dente) kochen.
9. Soße mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.
10. Die Nudeln abgießen, aber nicht abschrecken. Heiß mit der Pumpnickel-Bolognese vermischen und sofort anrichten.
11. Zum Servieren mit geriebenem Parmesan bestreuen. Basilikum waschen, trocken schütteln, abzupfen und überstreuen.

Pro Portion: 480 kcal/ 1990 kJ
67 g Kohlenhydrate, 16 g Eiweiß, 17 g Fett