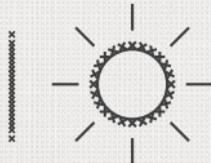


Kunterbunte Bolognese mit Rinderfaschiertem



Sei amol g'miásig!

G'MIASIGES REZEPT VON MARIA-THERESIA GRUBER

ZUBEREITUNG

30 min

Zutaten

FÜR 4 PERSONEN

- 2 Karotten (ca. 120 g)
- $\frac{1}{8}$ Sellerie (ca. 100 g)
- 1 Zucchini (ca. 150 g)
- 1 Zwiebel
- 2 EL Rapsöl
- 200 g Bio-Rinderfaschiertes
- 1 EL Tomatenmark
- 500 g passierte Tomaten
- 200 ml Gemüsebrühe
- Getrocknete Gewürze – jeweils 1 EL: Oregano, Thymian, Basilikum
- 2 Knoblauchzehen
- Pfeffer, jodiertes Salz
- 320 g Vollkornspaghetti

Zubereitung

- 1 Karotten und Zucchini waschen, Sellerie schälen und alles fein raspeln.
- 2 Zwiebel schälen, fein würfeln und in Öl leicht anbraten.
- 3 Faschiertes dazugeben, gut anbraten, dann die Gemüseraspeln hinzufügen und 3 Minuten weiterbraten.
- 4 Tomatenmark und passierte Tomaten hinzufügen.
- 5 Gemüsebrühe hinzufügen und mit den getrockneten Kräutern, gehacktem Knoblauch sowie Salz und Pfeffer würzen. Für etwa 30 Minuten bei geschlossenem Topf köcheln lassen.
- 6 Während das Sugo köchelt: Spaghetti laut Packungsangabe kochen und gemeinsam anrichten.

Tipp

Mit würzigem Hartkäse und frischem Basilikum verfeinern. Und: Je länger das Sugo kocht, desto intensiver schmeckt es!