

Frische Bolognese – leicht & lecker

by Sascha



Zutaten:

- 500 g Rinderhackfleisch
- 500 g passierte Tomaten
- 3-4 Zehen Knoblauch
- 1-2 Zwiebeln (je nach Größe)
- 3 Karotten
- 2 Stangen Staudensellerie
- 1 Handvoll frische Basilikumblätter
- 1 Tasse Gemüsebrühe
- Ca. 2 EL Tomatenmark
- Gewürze (Salz, Pfeffer, Oregano)

Die Vorbereitung:

Der Sellerie wird zunächst gewaschen und dann in kleine Würfel geschnitten. Die Karotten und Zwiebeln werden geschält und ebenfalls gewürfelt. Den Knoblauch fein hacken. Die Basilikumblätter, falls frisch gepflückt, kurz abwaschen und ebenfalls fein hacken.

Jetzt geht's los:

Die Zwiebeln in einem ausreichend großen Topf in etwas heißem Olivenöl anbraten bis sie goldgelb werden. Dann das Rinderhack hinzugeben und anbraten.

Nach dem anbraten den vorbereiteten Sellerie, die Karotten, sowie den Knoblauch hinzugeben, kurz mitbraten lassen und mit der Gemüsebrühe ablöschen.

Alles für 15 – 20 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

Im Anschluss geben wir die passierten Tomaten, das Tomatenmark und die gehackten Basilikumblätter hinzu. Gewürzt wird nun mit Pfeffer und Salz und einer guten Portion Oregano (je nach Vorliebe) und lassen alles nochmals auf kleiner Flamme ca. 10 Minuten ziehen.

Als Beilage empfehle ich entweder, ganz klassische, die Spaghetti oder noch besser Tagliatelle, da diese die Soße noch besser aufnehmen.

Guten Appetit.

<http://www.saschas-kochblog.de>