

## Schwierigkeitsgrad



PRO PORTION

KALORIEN  
333 kcal

KOHLENHYDRATE  
34,2 g

FETT  
8,1 g

EIWEISS  
29,5 g

BALLASTSTOFFE  
9,4 g

# Spaghetti-Bolognese

## Zubereitung (20 Min.)

1. Spaghetti nach Packungsanleitung zubereiten.
2. Schalotte schälen und fein würfeln. Karotte schälen und in dünne Scheiben schneiden. Paprika waschen, entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden.
3. Öl in einer Pfanne erhitzen, Schalottenwürfel darin 2 Minuten andünsten. Dann das Rinderhack hinzufügen und weitere 3 Minuten anbraten.
4. Das Gemüse, Tomatenmark und die Gemüsebrühe dazugeben und 5 Minuten mitbraten. Nach Geschmack mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen.
5. Spaghetti anrichten, die Bolognese darauf verteilen und mit gehobeltem Parmesan sowie frischem Basilikum garnieren.

## Zutaten

60 g Spaghetti  
1/2 Schalotte (ca. 10 g)  
1 Karotte (ca. 65 g)  
1 Paprika, rot (ca. 155 g)  
1 TL Olivenöl  
100 g Rinderhack, mager  
1 TL Tomatenmark  
50 ml Gemüsebrühe  
1 TL Parmesan 30 % Fett,  
gehobelt  
Salz  
Pfeffer  
Oregano, getrocknet  
Basilikumblätter