

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