



Vollkornpasta bolognese mit Bio-Hack

klassisch-fein mit Thymian und Käse



ca. 20min



2 Personen

Will man sichergehen, dass alle Teller blitzblank und alle Bäuche gut gefüllt sind, dann sollte man eine klassische Bolognese auf den Tisch bringen. Wenn der Duft von gebratenen Zwiebeln, Sellerie und Karotten durchs Haus weht, das Gemüse sich in der tomatigen Sauce mit saftigem Bio-Rinderhack und frischem Thymian verbindet und alles mit würzigem Käse getoppt wird, dann strahlt Groß und Klein übers ganze Gesicht.

- 200g Bio-Vollkornspaghetti ²
- 250g Bio-Rinderhackfleisch
- 2 Karotten
- 2 Stangensellerie ¹
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Dose gehackte Tomaten
- 5g Thymian
- 1 Pck. Hühnerbrühwürz
- 2 Stücke italienischer Hartkäse ³

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- Sieb

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 889kcal, Fett 32.4g,
Kohlenhydrate 94.6g, Eiweiß 47.3g



1. Hackfleisch braten

A top-down view of a black frying pan containing a mixture of ground beef, shredded carrots, green onions, and red tomato sauce, with a sprig of thyme on top.

4. Sauce zubereiten

Das **Hackfleisch** mit den **gehackten Tomaten**, dem **Thymian**, dem **Brühgewürz**, 100ml Wasser und 1 kräftigen Prise Zucker zu dem **Gemüse** hinzufügen und die **Sauce** unter Rühren zum Kochen bringen. Bei mittlerer Hitze 8-10Min. kochen lassen, bis die **Sauce** die gewünschte Konsistenz erreicht hat. Nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen und die **Thymianzweige** entfernen.



2. Gemüse schneiden

Die **Karotten** ggf. schälen und grob reiben. Den **Sellerie** längs halbieren und in kleine Würfel schneiden. Die **Zwiebel** und den **Knoblauch** schälen und fein würfeln.



5. Pasta kochen

Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 8-10Min. bissfest kochen. Ca. **150ml Pastawasser** abschöpfen, dann die **Pasta** in ein Sieb abgießen und kalt abschrecken.



3. Gemüse braten

Die **Zwiebeln**, die **Karotten** und den **Sellerie** bei mittlerer Hitze 3–4Min. in der Pfanne braten, bis das **Gemüse** weich ist. Den **Knoblauch** und 1 kräftige Prise Salz dazugeben und ca. 1Min. mitbraten.



6. Gericht fertigstellen

Die **Pasta** in die Pfanne geben und mit der **Sauce** vermengen. Bei Bedarf etwas **Pastawasser** zum Verdünnen der **Sauce** hinzufügen. Nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen. Die **Pasta** mit der **Sauce** auf Teller verteilen, den **Käse** darüber reiben und servieren.