



Vollkornpasta bolognese mit Bio-Rindertatar

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 magerem Bio-Rindertatar 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-Rindertatar
- 2 Karotten
- 2 Stangensellerie ¹
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Dose gehackte Tomaten
- 5g Thymian
- 1 Pck. Hühnerbrühwürz
- 2 Stücke italienischer Hartkäse ³

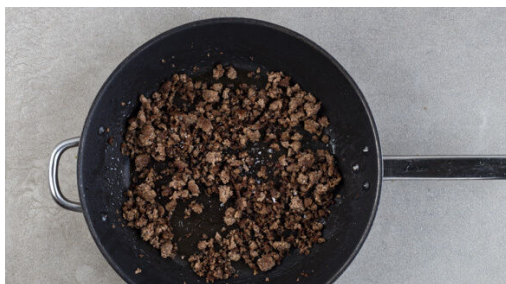
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

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

Allergene

Sellerie (1), Gluten (2), Milch (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Energie 776kcal, Fett 18.6g,
Kohlenhydrate 97.6g, Eiweiß 49.2g



In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Das **Hackfleisch** in einer großen Pfanne mit 1TL Olivenöl bei mittlerer Hitze 4-5Min. goldbraun braten. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen, dann aus der Pfanne nehmen und auf einem Teller beiseitestellen. Die Pfanne aufbewahren.



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.



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



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.



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.



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.