



Spaghetti bolognese mit Rind

klassisch-fein mit Thymian und Käse



ca. 30min



6 Portionen

Die Sauce bolognese ist nicht ohne Grund ein Klassiker: Wenn der Duft von gebratenen Zwiebeln, Sellerie und Karotten durchs Haus weht, das Gemüse sich in der tomatigen Sauce mit saftigem Rinderhack und frischem Thymian verbindet und alles mit würzigem Käse getoppt wird, dann strahlt Groß und Klein übers ganze Gesicht. Das Rezept ergibt bei einem 2-Port.-Plan 3, bei einem 4-Port.-Plan 6 Portionen.

Was du von uns bekommst

- 600g Bio-Spaghetti ²
- 750g Rinderhackfleisch
- 3 Karotten
- 2 Stangensellerie ¹
- 2 Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 3 Dosen gehackte Tomaten
- 5g Thymian
- 2 Pck. Hühnerbrühwürz
- 3 Pck. Hartkäse, gehobelt ³

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

Küchenutensilien

- großer Topf
- große Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Kochtipp

Dieses Rezept ergibt 6 Portionen.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 828kcal, Fett 30.5g, Kohlenhydrate 93.6g, Eiweiß 41.9g



1. Hackfleisch braten

In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Das **Hackfleisch** in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze in 4-5Min. goldbraun braten. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen, dann aus der Pfanne nehmen und auf einem Teller beiseitestellen. Die Pfanne aufbewahren.



2. Gemüse schneiden

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



3. Gemüse braten

Die **Zwiebeln**, die **Karotten** und den **Sellerie** in der Pfanne mit 1EL Olivenöl 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.



4. Sauce zubereiten

Das **Hackfleisch**, die **gehackten Tomaten**, den **Thymian**, das **Brühwürz**, 300ml Wasser und ½TL 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.



5. Pasta kochen

Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 7-9Min. bissfest kochen. Ca. **150ml Pastawasser** abschöpfen, dann die **Pasta** in ein Sieb abgießen und kalt abschrecken.



6. Gericht fertigstellen

Die **Pasta** in die Pfanne geben und mit der **Sauce** vermengen. Bei Bedarf etwas **Pastawasser** zum Verdünnen der **Sauce** hinzufügen. **Tipp:** Wenn die Pfanne zu klein ist, zum Vermengen die **Sauce** zur **Pasta** in den Topf geben. Nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen. Die **Pasta** mit der **Sauce** auf Teller verteilen, den **Käse** darüber reiben und servieren.