

Für 4 Personen

Spaghetti Bolognese

Fleischsauce

- 1 mittelgrosse Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 50g Karotten
- 50g Knollensellerie
- 50g Lauch
- 2 Tomaten
- 4 EL Olivenöl
- 400g gehacktes Rindfleisch
- Salz und Pfeffer aus der Mühle
- Paprika
- 20g Tomatenpüree
- 1 dl Rotwein
- 3 dl gebundener Jus

Zubereitung

Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Karotten und den Sellerie in feine Würfel (Brunoise) schneiden und den Lauch ebenfalls fein schneiden. Die Tomaten im kochenden Wasser überwallen lassen, im Eiswasser abschrecken und häuten. Die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Rindfleisch gut anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen, danach auf einem Teller zur Seite stellen. 1 EL Olivenöl erhitzen, die Zwiebeln und den Knoblauch glasig dünsten, die vorbereiteten Gemüsewürfel begeben und mitdünsten. Das Tomatenpüree begeben und mitdünsten, mit Rotwein zwei Mal ablöschen und mit dem Bratenjus auffüllen, aufkochen lassen. Die Hitze reduzieren, das Fleisch begeben und 30 Minuten leicht köcheln lassen. Die Tomatenwürfel begeben. Basilikum, Oregano und Thymian begeben und mit Salz, Pfeffer und Paprika abschmecken, die Sauce beiseite stellen.

Spaghetti

- 500g Spaghetti
- 5l Wasser
- 50g Salz
- 1 EL Olivenöl

Die Spaghetti im Salzwasser «al dente» kochen und in ein Sieb abschütten. Die Spaghettis mit Olivenöl vermischen mit etwas Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Anrichten

- 50g Parmesan oder Pecorino

In den vorgewärmten Pastateller anrichten und geriebenen Pecorino oder Parmesan separat dazu servieren.