

Pasta Bolognese

mal gesund

UND LECKER

LECKER



Pasta Bolognese

mal gesund und lecker

1. In einem passenden Topf etwas Öl stark erhitzen, bis es raucht. Hackfleisch mit etwas Salz, Pfeffer und Paprika Edelsüß würzen. Nun gut anbraten, bis es schön locker ist und alles gegart ist. Jedoch das Fleisch nur ab und zu rühren, damit es Zeit zum Braten bekommt. Sonst saftet es aus und kocht.
2. Zuerst Sellerie, Karotte und Knoblauch dazu geben, 2 min mitbraten danach den Lauch, Staudensellerie, Tomaten und Tomatenmark dazu geben. Das Mark gut rösten - am besten direkt auf den Topfboden geben. Mit Traubensaft und den passierten Tomaten ablöschen. Leicht würzen mit Salz, Pfeffer, die Hälfte Rosmarin und Thymian im Ganzen dazu geben. Aufkochen und 10 min bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Danach die ganzen Kräuter entnehmen und abschmecken.
3. Die andere Hälfte der Kräuter zupfen und fein schneiden. Petersilie und Basilikum nur grob.
4. Pasta nach Packungsanleitung im Salzwasser kochen, lecker al dente! Warum? Die Pasta kommt in die fertige Soße und wird dort nochmals geschwenkt (vermischt) damit die Nudel die Soße annimmt. Nochmals abschmecken.

Nun mit Kräutern und Parmesan servieren.

Guten Appetit

Nudeln mit glutenfreien Nudeln austauschen ist ganz einfach. Die Grundsoße benötigt durch Hack und Gemüse (Ballaststoffe) keine zusätzliche Bindung. Gut für den Allergiker sowie den Geldbeutel! ;)

Immer ganze Einheiten verarbeiten und die fertige Soße im heißen Zustand in ein leeres Marmeladenglas einfüllen. Sozusagen einkochen.

Für 4 Personen

- 240 g Penne Roh (Vollkorn)
- 200 g Regionales Rinderhackfleisch 3mm gewolft, frisch ungewürzt
- 30 g Karotten gut gewaschen, fein gewürfelt
- 50 g Zwiebeln geschält, fein gewürfelt
- 30 g Sellerie geschält, fein gewürfelt
- 30 g Lauch (das Weiße), gewaschen, fein in Streifen geschnitten
- 30 g Staudensellerie, Fäden gezogen, fein gewürfelt
- 1 Knoblauchzehe, geschält, feine gewürfelt, mit dem Messerrücken gepresst
- 20 g Tomatenmark
- 100 g Tomaten, grob gewürfelt
- 100 ml Traubensaft
- 200 g Tomaten aus der Dose, geschält
- Je 4 Zweige Rosmarin, Thymian, Petersilie, Basilikum
- Paprika Edelsüß
- Salz, Pfeffer
- Rapsöl
- 400 g Parmesan, frischen Grande Pardano am Stück, grob gehobelt

Empfehlung:

Für eine gute Bolognese brauche ich nicht viel - nur gute Zutaten. Gemüse gibt dem Gericht einen breiten und frische Geschmack, Nährstoffe und Vitalität für die Kids. So bleiben Sie länger satt und der Körper hat viel mehr Bausteine zum groß und stark werden. Klein geschnitten und in Tomatensoße verpackt, prima! Kräuter und Käse runden das Gericht ab. Achtet hier auf den Salzgehalt.

Immer nach der Devise: Um so bunter um so besser!