

# Pasta Bolognese

## Zutaten:

- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 150 g Knollensellerie (1 Stück)
- 150 g Karotten (2 Karotten)
- 3 Zweige frischer Rosmarin
- 3 EL Olivenöl
- 500 g mageres Rinderhackfleisch
- Salz und Pfeffer
- 30 g Tomatenmark (2 EL)
- 800 g stückige Tomaten (Dose)
- 400 g Vollkorn-Spaghetti
- 2 TL getrockneter Oregano
- Parmesan und Basilikum zum Garnieren



## Zubereitung:

1. Zwiebeln und Knoblauch schälen und hacken. Sellerie und Karotten putzen, schälen und grob raspeln. Rosmarin waschen, trocken schütteln und hacken.
2. Öl in einer tiefen Pfanne erhitzen. Hackfleisch und Zwiebeln zugeben und 8–10 Minuten bei starker Hitze scharf anbraten. Danach Gemüse und Knoblauch zugeben und 2–3 Minuten mitbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Tomatenmark zugeben und 1 Minute mit anbraten. 200 ml Wasser zugießen, dann Tomaten sowie Rosmarin zugeben und die Sauce rund 30 Minuten zugedeckt bei kleiner Hitze köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren.
4. 15 Minuten vor Garenden Nudeln nach Packungsanleitung in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen. Dann in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.
5. Abschließend die Sauce Bolognese mit Salz, Pfeffer und Oregano abschmecken und mit der Pasta anrichten. Bei Bedarf mit gehobeltem Parmesan und frischem Basilikum bestreuen.

## Vollkornnudeln:

- Sind echte Nervennahrung
- Helfen bei Diabetes
- Bieten B-Vitamine
- Machen gute Laune
- Fördern die Verdauung

**KW 47**

[www.ehanuschke.de](http://www.ehanuschke.de)



Auf den Schrederwiesen 44

80995 München

☎ 089 14347312

Hofladen Öffnungszeiten:

Dienstag 14 – 18 Uhr

Donnerstag 14 – 18:30 Uhr

Freitag 14 – 18 Uhr

Samstag 9 – 13 Uhr

Bildquelle:

<https://eatsmarter.de/rezpte/smarte-pasta-bolognese>

Rezeptquelle: [www.eatsmarter.de](http://www.eatsmarter.de)