

Mittagessen

Spaghetti Bolognese



LAKTOSEFREI*



ZUM VORKOCHEN

Nährwerte (pro Portion)

Kalorien: ca. 549 kcal

Kohlenhydrate: 63 g

Proteine: 38 g

Fette: 14 g

Zutaten für 1 Portion:

- 80 g Vollkornspaghetti
- 5 ml Olivenöl
- 1/2 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Tomatenmark
- 100 g Rinderhackfleisch, mager
- 200 g Tomaten, stückig (Konserve)
- 1/2 TL Oregano
- Salz, Pfeffer
- 10 g Parmesan, gerieben
- ein paar Blätter frisches Basilikum zum Garnieren (optional)



CA. 25 MINUTEN

Zubereitung

1. Zwiebel schälen, halbieren und eine Hälfte klein würfeln. Knoblauch schälen und fein hacken.
2. Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebelwürfel und Knoblauch glasig dünsten und dann das magere Rinderhack mit in die Pfanne geben. Bei mittlerer Hitze ein paar Minuten durchbraten und dabei mit dem Kochlöffel zerkleinern. Tomatenmark dazugeben und eine weitere Minute mit anbraten. Dann die stückigen Tomaten dazugeben und bei niedriger Hitze 12-15 Minuten köcheln lassen. Gelegentlich umrühren. Die Soße gut mit Oregano würzen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. In der Zwischenzeit Vollkornspaghetti in leicht gesalzenem Wasser nach Packungsanleitung bissfest kochen und anschließend zum Abtropfen in ein Sieb geben. Spaghetti und die Bolognese-Soße auf einem Teller anrichten, mit Parmesan bestreuen und mit frischen Basilikumblättern servieren!

Abend-Variante: Hallo Zoodles! Mach dir das Gericht doch mal auf Gemüse-Basis und gönn dir dafür noch einen großen Becher Magerquark mit Beeren als Nachtisch!