

Tag 3:

Nudeln mit Hackfleischsauce (Bolognaise)

Zutaten
für 1 Portion

Zwiebeln	70 gr.
Knoblauchzehen	20 gr.
Hackfleisch, gem.	130 gr.
Olivenöl	1,5 Eßlöffel
Salz, Pfeffer	
Zucker	10 gr.
Tomatenmark	35 gr.
Traubensaft	50 ml.
Dosen Tomaten,stücki	0,5 halbe Dose Tomaten Stücke
Lorbeerblätter	1 ein kleines Blatt
Salz, Pfeffer	
Nudeln	100 gr
italienischer Hartkäse	25 gr
glatte gehackte Petersilie	1 Teelöffel



Zubereitung

1.

Zwiebeln fein würfeln. Knoblauchzehen fein hacken.

130 gr. gemischtes Hack in 1,5 Eßlöffel heißem Olivenöl krümelig und braun anbraten. Zwiebeln und Knoblauch kurz mitbraten. Mit Salz, Pfeffer und einer kleinen Prise Zucker würzen. 35 Gramm Tomatenmark zugeben und kurz mit anrösten. Mit 50 ml Traubensaft ablöschen und offen fast vollständig einkochen lassen.

2.

Halbe Dosen Tomaten (ca. 100 ml) mit ca. 50 ml Wasser zugeben,

Das kleine Lorbeerblatt zugeben, mit Salz, Pfeffer würzen.

Aufkochen und halb zugedeckt bei milder bis mittlerer Hitze ca. 30 - 40 min köcheln lassen.

Dabei mehrfach umrühren. Evtl. etwas nachwürzen.

3.

100 Gramm Nudeln in kochendes Salzwasser nach Packungsanweisung kochen.

Abgießen und mit der Bolognaise anrichten.

Mit 25 gr. geriebenem ital. Hartkäse (z.B. Grana Padano) und der gehackten glatten Petersilie servieren.