

Rezept des Monats April 2017

Spaghetti-Bolognese aus Straußen-Hackfleisch



Zutaten:

- 250 g Hackfleisch vom Strauß
- 1 Dose Tomaten
- 1 Knoblauchzehe (würfeln)
- 1 Zwiebel (würfeln)
- Etwas Tomatenmark
- Etwas Rotwein
- 1 TL Oregano, gerebelt
- 1 TL Majoran, gerebelt
- 1 TL Basilikum, gerebelt
- 1 TL Paprikapulver
- Gekörnte Brühe
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Je 1 EL Olivenöl und Rapsöl
- 1 TL Zucker
- 250 g Spaghetti
- Parmesan

Zubereitung:

Olivenöl mit Rapsöl (in gleichen Teilen) in einem Topf erhitzen und das Hackfleisch darin krümelig braten.

Die Zwiebel und die Knoblauchzehe klein würfeln und kurz mit braten. Dann das Tomatenmark hineingeben und kurz anrösten. Mit dem Rotwein ablöschen und einkochen lassen.

Die Dosentomaten, Kräuter, Paprikapulver und den Zucker hinzugeben und mit Salz, Pfeffer und gekörnter Brühe abschmecken. Die Sauce ca. 20 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen. Immer mal wieder umrühren.

In der Zwischenzeit die Spaghetti kochen und den Parmesan reiben.

Zum Anrichten die abgeschütteten Nudeln mit der Bolognese-Sauce vermengen, in Portionen auf den Teller geben und mit Parmesan bestreuen.