

El Stefano

Koch aus Leidenschaft

www.el-stefano.de

Spaghetti Bolognese

Zutaten für 4 Personen

- 500 g Spaghetti
- 125 Frühstücksspeck, gewürfelt
- 1 Dose geschälte Tomaten (800 g)
- 1 Bund Suppengrün (2 Mohrrüben, Lauch, Sellerie)
- 150 g Parmesan, gerieben
- 100 ml Rotwein
- 3 Lorbeerblätter
- 3 Schalotten (oder 1 rote Zwiebel)
- 2-3 Knoblauchzehen
- 3 Esslöffel Olivenöl
- ½ Zitrone, ausgepresst
- ½ Bund Petersilie
- 1 Esslöffel Tomatenmark
- Salz und Pfeffer



Zubereitung (ca. 20 Minuten)

Schneiden Sie Mohrrüben, Sellerie, Frühstücksspeck und Knoblauch in feine Würfel und hacken Sie die Schalotten und den Knoblauch fein. Geben Sie den gewürfelten Frühstücksspeck in eine kalte große Pfanne, oder einen Topf und braten Sie ohne Fett den Speck aus.

Geben Sie zunächst Die Mohrrüben und den Sellerie dazu und nach 5 Minuten die Schalotten und den Knoblauch. Wenn die Schalotten glasig sind geben Sie das Hackfleisch mit dem Olivenöl dazu. Lassen Sie alles weitere 5 Minuten kochen, bis das Hackfleisch schön krümelig ist.

Löschen Sie das Ganze mit dem Rotwein ab und geben Sie die geschälten Tomaten, das Tomatenmark und die Lorbeerblätter dazu. Schmecken Sie die Sauce mit Salz, Pfeffer und dem Zitronensaft ab. Lassen Sie alles weitere 25 Minuten auf kleiner Flamme köcheln und geben Sie dann die gehackte Petersilie dazu.

Mischen Sie in der Pfanne, oder dem Topf, die Sauce mit den Nudeln und der Hälfte des geriebenen Parmesankäses. Richten Sie alles an und reichen Sie dazu frisch geriebenen Parmesan – fertig ist der kleine Italienurlaub!

Nudeln

Kochen Sie die Nudeln nach Anleitung auf der Verpackung. Pro Portion Nudeln (125 g) verwenden Sie einen Liter Wasser mit einem Teelöffel Salz.

Tipps

- Nehmen Sie Nudeln aus 100% Hartweizengrieß, fügen Sie das Salz erst hinzu, wenn das Wasser kocht und geben Sie **kein** Öl ins Nudelwasser! Nach dem Kochen die Nudeln **nicht** abschrecken!
- Die Sauce muss immer vor den Nudeln fertig sein, nicht umgekehrt! Sie können auch Pecorino Käse verwenden (*besteht aus Schafsmilch*)
- Verwenden Sie zum Kochen denselben Wein den Sie zum Essen trinken möchten.



el Stefano wünscht Guten Appetit!