

Rezept

Bolognese-Parmesan-Sauce

Ein Rezept von Bolognese-Parmesan-Sauce, am 23.04.2024

Zutaten

1 Zwiebel	5 Knoblauchzehen
2 Möhren	200 g Knollensellerie
1/2 Stange Lauch	2 Stiele Petersilie
2 EL Butterschmalz	400 g gemischtes Hackfleisch
1 geh. EL Tomatenmark	1 EL Zucker
2 Lorbeerblätter	2 Dosen stückige Tomaten (je 400 g)
400 ml Gemüsebrühe	2 Wacholderbeeren
3 EL geriebener Parmesan	50 ml Milch (oder 50 g Sahne)
1-2 EL Aceto balsamico	Salz
Pfeffer	

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 440 kcal, 24 g F, 25 g EW, 30 g KH

Zubereitung

1. Zwiebel und 4 Knoblauchzehen schälen und fein würfeln. Möhren, Sellerie und Lauch putzen und waschen. Das Gemüse sehr fein würfeln. Petersilie waschen und trocken schütteln.
2. 1 EL Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse darin bei schwacher bis mittlerer Hitze in 8 Min. glasig dünsten. Herausnehmen, die Temperatur erhöhen und das restliche Butterschmalz in der Pfanne erhitzen. Das Hackfleisch darin in ca. 10 Min. bröselig braten.
3. Das Tomatenmark und den Zucker dazugeben und den Zucker leicht karamellisieren. Gemüse, Lorbeerblätter und Petersilie hinzufügen. Tomaten und Gemüsebrühe dazugeben, alles einmal aufkochen und bei schwacher bis mittlerer Hitze mit halb geschlossenem Deckel ca. 1 Std. köcheln lassen.
4. Die Wacholderbeeren zerdrücken. Nach 30 Min. die Lorbeerblätter und Petersilie entfernen, dafür die Wacholderbeeren dazugeben.
5. Gegen Ende der Garzeit Parmesan und Milch unterrühren und die Sauce kurz ziehen lassen. Die übrige Knoblauchzehe schälen und dazupressen. 1 EL Essig unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken.
6. Die Sauce Bolognese mit 400-500 g Spaghetti, Linguine oder Tagliatelle und nach Belieben mit frisch geriebenem Parmesan bestreut servieren.