

Rezept

Fenchel-Bolognese mit Konjak-Spaghetti

Ein Rezept von Fenchel-Bolognese mit Konjak-Spaghetti, am 29.03.2023

Zutaten

1 Packung Konjak-Spaghetti (250 g Abtropfgewicht)	1 kleine Zwiebel
1 Fenchelknolle	1 EL Olivenöl
250 g Hackfleisch	1 EL Tomatenmark
200 g stückige Tomaten (aus der Dose)	Salz
Pfeffer	1/2 TL Fenchelsamen (nach Belieben)
frisch geriebener Parmesan zum Bestreuen (nach Belieben)	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 430 kcal, 31 g F, 28 g EW, 7 g KH

Zubereitung

1. Die Spaghetti in ein Sieb abgießen, kalt abwaschen und abtropfen lassen. Die Zwiebel schälen und klein würfeln. Fenchel putzen, waschen und auf der Gemüseribe fein raspeln.
2. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Hackfleisch darin bei starker Hitze krümelig braten. Zwiebel und Fenchel dazugeben und ca. 1 Min. mitbraten. Das Tomatenmark unterrühren und ca. 1 Min. anrösten. Die Dosentomaten dazugeben und alles mit Salz, Pfeffer und nach Belieben mit den Fenchelsamen würzen. Die Sauce aufkochen und ca. 3 Min. köcheln lassen.
3. Die Spaghetti unter die Sauce in der Pfanne mischen und alles noch 2-3 Min. köcheln lassen. Nudeln und Sauce nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken, auf zwei Teller verteilen und nach Belieben mit frisch geriebenem Parmesan bestreut servieren.