

Rezept

Fettarme Spaghetti alla Bolognese

Ein Rezept von Fettarme Spaghetti alla Bolognese, am 15.01.2025

Zutaten

1 kleine Zwiebel	1 Knoblauchzehe
2 Stangen Staudensellerie	1 Möhre
1 TL Olivenöl	75 g Tatar
200 g stückige Tomaten (Dose)	100 ml Gemüsebrühe
1/2 TL getrockneter Oregano	Salz
Pfeffer	60 g Spaghetti

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 1 PERSON | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 405 kcal

Zubereitung

1. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein würfeln. Staudensellerie und Möhre putzen, waschen, fein würfeln. Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Zwiebel, Knoblauch und Gemüsewürfel darin andünsten.
2. Tatar zufügen und krümelig anbraten. Tomaten, Gemüsebrühe und Oregano unterrühren, salzen, pfeffern und zugedeckt 20-25 Min. bei schwacher Hitze leise kochen lassen.
3. Inzwischen Nudelwasser zum Kochen bringen. Salzen, die Nudeln nach Packungsangabe garen, abgießen und abtropfen lassen. Mit der Sauce servieren.