

Rezept

Ragù Bolognese aus der Heißluftfritteuse

Ein Rezept von Ragù Bolognese aus der Heißluftfritteuse, am 15.12.2025

Zutaten

100 g	Speck	1 Bund	Suppengrün
1	Zwiebel	1	Dosierlöffel neutrales Öl (ca. 4 TL)
250 g	Schweinehackfleisch	500 g	Rinderhackfleisch
2 TL	Tomatenmark	100 ml	Milch
	Salz		Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 6 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 375 kcal, 27 g F, 30 g EW, 3 g KH

Zubereitung

1. Den Speck bei Bedarf entschwarten und klein würfeln. Das Suppengrün waschen, putzen und in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und fein würfeln.
2. Speckwürfel, das zerkleinerte Suppengrün und die Zwiebeln in den Garbehälter mit eingesetztem Rührarm geben. Das Öl darüberträufeln, Deckel schließen und für 2 Min. garen. Deckel öffnen und Hackfleisch zugeben. Deckel schließen und weitere 5 Min garen.
3. Den Deckel öffnen und das Tomatenmark, 50 ml Wasser und die Milch angießen. Salzen, pfeffern und den Deckel wieder schließen. Den Timer auf 30 Min. einstellen. Wird das Ragù zu trocken, dann einfach etwas Milch nachgießen. Am Ende der Garzeit mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dazu passen am besten Tagliatelle.