

Rezept

Spaghetti Bolognese mit Peperoncini

Ein Rezept von Spaghetti Bolognese mit Peperoncini, am 30.09.2023

Zutaten

1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
1 Möhre	2 Stangen Staudensellerie
1/4 l Rotwein oder Gemüsebrühe (Instant)	2 EL Olivenöl
400 g Rinderhackfleisch	1 EL Tomatenmark
Salz	Peperoncini (getrocknete Chilischoten)
1 kleine Dose stückige Tomaten (400 g)	200 g Spaghetti
1 Stück Parmesan (ca. 40 g)	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen (+ TK-Vorrat für 2) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 695 kcal

Zubereitung

1. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Möhre schälen, die Selleriestangen waschen und beides klein würfeln. Den Wein bereitstellen oder ½ TL gekörnte Gemüsebrühe in ¼ l heißem Wasser auflösen.
2. Einen Schmortopf auf mittlerer Stufe erhitzen und das Öl hineingeben. Das Hackfleisch darin in 3-4 Min. »krümelig braten«, d. h. jeweils 1 Min. anbraten, dann mit dem Pfannenwender zerteilen und umrühren, wieder 1 Min. anbraten usw. Dann Zwiebel, Knoblauch, Tomatenmark und Gemüse unterrühren und 2 Min. mitbraten. Mit Salz würzen, die Peperoncini dazubröseln. Wein oder Brühe und die Tomaten unterrühren, aufkochen und mindestens 20 Min., besser 1 Std. bei kleiner Hitze zugedeckt köcheln lassen, gelegentlich umrühren.
3. Die Sauce reicht für vier. Für zwei Personen in einem Topf 2 l Wasser aufkochen, 2 TL Salz hinzufügen und 200 g Spaghetti nach Packungsangabe in ca. 10 Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und in zwei tiefe Teller geben. Je ein Viertel der Sauce daraufgeben, die Hälfte des Parmesans darüberreiben. Die übrige Sauce zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren (4-5 Tage) oder einfrieren (ca. 4 Monate).