

Rezept

# Spaghetti mit Blitzbolognese

Ein Rezept von Spaghetti mit Blitzbolognese, am 28.03.2025

## Zutaten

<b>4</b> Frühlingszwiebeln	<b>350 g</b> Rinderhackfleisch
<b>800 g</b> Dosentomaten	<b>500 g</b> Spaghetti
<b>60 g</b> Parmesan	<b>1 EL</b> Öl
Salz	Pfeffer

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 780 kcal, 27 g F, 39 g EW, 95 g KH

## Zubereitung

1. Die Frühlingszwiebeln putzen und waschen. Die weißen und die grünen Teile separat hacken.

---

2. Das Öl in einem Topf erhitzen. Die weißen Frühlingszwiebeln darin ca. 2 Min. andünsten. Das Hackfleisch dazugeben und ca. 5 Min. bei mittlerer Hitze anbraten. Dabei das Hack mit einer Gabel zerdrücken, bis es krümelig wird.

---

3. Die Tomaten in der Dose grob zerkleinern und mit der Flüssigkeit zum Hackfleisch geben. Alles mit Salz und Pfeffer würzen und zugedeckt 20-30 Min. bei kleiner Hitze köcheln lassen.

---

4. Parallel dazu für die Spaghetti reichlich Wasser in einem großen Topf aufkochen.

---

5. Kurz bevor die Sauce fertig ist, die Spaghetti mit 1 EL Salz in das kochende Wasser geben und darin nach Packungsanweisung al dente garen, dabei zwischendurch umrühren, damit die Nudeln nicht kleben. Den Parmesan reiben.

---

6. Die Spaghetti abgießen und mit der Bolognese servieren. Zwiebelgrün und geriebenen Parmesan dazu reichen.