

Rezept

Spaghetti mit Blitzbolognese

Ein Rezept von Spaghetti mit Blitzbolognese, am 26.04.2024

Zutaten

4 Frühlingszwiebeln	350 g Rinderhackfleisch
800 g Dosentomaten	500 g Spaghetti
60 g Parmesan	1 EL 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.