

Bolognese - Soße 1

Kategorien: Saucen, Nudelsauce

Zutaten für: 1 Keine Angabe

FÜR 4 PORTIONEN

400	Gramm	Gemischtes Hackfleisch
2	Essl.	Olivenöl
1		Zwiebel
1		Knoblauchzehe
1		Möhre (60 g)
100	Gramm	Staudensellerie
500	Gramm	Tomaten
1	klein.	Dose Tomatenmark
100	ml	Rotwein
		Salz
		Pfeffer
1	Schuss	Zucker
1	Bund	Oregano

Anleitung:

Hackfleisch in heißem Olivenöl anbraten. Zwiebel, Knoblauchzehe, Möhre und Staudensellerie würfeln und zufügen. Abgezogene, gewürfelte Tomaten mit Tomatenmark und Rotwein zugeben. Die Soße 40 Minuten garen. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen. Oregano hacken, darüber streuen. Paßt zu Lasagnette oder Bandnudeln.

Pro Portion: ca. 390 Kalorien / 1640 Joule