

Shipli mit Scharfer Rindfleischsauce

Kategorien: Nudeln, Küche

Zutaten für: 4 Personen

400	Gramm	Shipli
2	Essl.	Olivenöl
150	Gramm	Schalotten, fein gehackt
500	Gramm	Mageres Rindergehacktes
2		Knoblauchzehen, zerdrückt
2-3		Rote Chilischoten, fein zerhackt
100	Gramm	Möhren, gewürfelt
75	Gramm	Staudensellerie, in feine Scheiben Geschnitten
300	Gramm	Frische Tomaten, gewürfelt
125	ml	Rotwein
125	ml	Rinderbrühe
1	Essl.	Tomatenmark
1	Essl.	Frischer Thymian und Majoran Gemischt
1	Essl.	Petersilie, gehackt
100	Gramm	Geriebener Parmesankäse
		Salz, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Anleitung:

Zubereitungszeit: 45 Min.

1. Olivenöl in einem Topf erhitzen. Schalotten und Knoblauch glasig dünsten. Möhren, Staudensellerie und Chilischoten dazugeben und ebenfalls glasig dünsten. Gehacktes hinzufügen und kräftig anbraten, dabei ständig rühren. Tomatenmark unterrühren wenn alles gut angebraten ist, mit Rotwein und Brühe ablöschen, mit Salz und Pfeffer würzen und 30 Min. alles leicht köcheln lassen.
2. In der Zwischenzeit Shipli in kochendem Salzwasser 8-10 Min. bissfest kochen.
3. Gewürfelte Tomaten unter die Fleischsauce heben und kurz erwärmen.
4. Nudeln in einem Sieb abtropfen lassen. Auf Teller verteilen, Fleischsauce dazu-geben, mit Kräutern bestreuen und nach Geschmack mit Parmesankäse servieren.

Durchschnittliche Nährwerte pro Portion, kalkuliert anhand der rohen Zutaten:

Brennwert 3887 kJ (923 kcal)

Eiweiß 53 g

Fett 40 g

Kohlenhydrate 83 g