

EDEKA
KOCHSCHULE



LECKER MIT LUTHER


SPAGHETTI BOLOGNESE

mit frisch geriebenem Parmesan


NEUE
REZEPTE ZUM
SAMMELN



Dirk Luther

 LEICHT

 ZUBEREITUNGSZEIT CA. 90 MIN.

 4 PORTIONEN

REZEPTE ZUM SAMMELN HIER ABTRENNEN

EDEKA KOCHSCHULE

Spaghetti Bolognese

mit frisch geriebenem Parmesan

ZUTATEN

BOLOGNESE

2 Schalotten, fein gewürfelt
2 Knoblauchzehen, fein gewürfelt
250 g Wurzelgemüse
(Lauch, Karotte, Sellerie)
4 EL Olivenöl
500 g gemischtes Hackfleisch
2 EL Tomatenmark
250 g geschälte Tomaten, gewürfelt
150 ml passierte Tomaten
2 Thymianzweige
2 Oreganozweige
2 Basilikumzweige
1 Lorbeerblatt
Salz und Pfeffer aus der Mühle
Zucker
4 Strauchtomaten

SPAGHETTI

500 g Spaghetti (gekocht,
siehe Packungsangabe)

ZUM GARNIEREN

150 g frisch geriebener Parmesan



PARMESAN

Parmesan oder auch Parmigiano, wie er in seiner italienischen Heimat heißt, ist der König der Hartkäse. Seine Herstellung aus hochwertiger, unbehandelter Rohmilch hat eine jahrhundertealte Tradition. Eine lange Reifung von 12 bis 24 Monaten oder länger ergibt die besondere Konsistenz mit der leicht kristallinen Körnung und dem nussigen Geschmack. Dies hat den Parmesan zu einem besonders beliebten Hartkäse gemacht, der vielen traditionellen italienischen Gerichten die besondere Würze verleiht.



BOLOGNESE Karotte, Sellerie und Lauch putzen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Zwei Esslöffel Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Gemüsewürfel, Schalotten und Knoblauch darin andünsten. Gemüse aus der Pfanne nehmen. Das restliche Olivenöl in der Pfanne erhitzen, Hackfleisch dazugeben und unter Rühren krümelig anbraten, sodass es Farbe annimmt. Das Tomatenmark und Gemüse zufügen, gut mit dem Hackfleisch mischen und 3 Minuten rösten. Die geschälten und die passierten Tomaten zügig dazugeben. Die Kräuterzweige abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen von den Stielen zupfen und fein hacken. Kräuterstiele und das Lorbeerblatt zur Bolognese geben. Alles mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. In der zugedeckten Pfanne alles im vorgeheizten Ofen bei 180 °C ca. 1 Stunde garen.

Die Tomaten kreuzweise einritzen und den Stielansatz entfernen. Tomaten in kochendem Wasser 2 Sekunden blanchieren und in Eiswasser abschrecken. Pellen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und in Würfel schneiden.

Die Pfanne aus dem Ofen nehmen, Kräuterstiele und das Lorbeerblatt entfernen. Die Tomatenwürfel sowie die Kräuter in die Sauce geben, mit Salz, Pfeffer und Zucker erneut abschmecken. Die Sauce kurz aufkochen und sofort mit den Spaghetti servieren. Den Parmesan separat dazu reichen.

★ PROFITIPP

Die Pfanne muss groß genug sein, damit das Hackfleisch beim Anbraten genügend Kontakt zum heißen Pfannenboden hat, sonst fängt das Hackfleisch an zu kochen und es können nicht genügend Röstkstoffe entstehen. Hackfleisch ist leicht verderblich. Deshalb immer am selben Tag verbrauchen, an dem Sie es gekauft haben.



**Gemischtes
Hackfleisch**

