Sauce Bolognese

Bolognese ganz klassisch – überraschend anders
Fertig in 20 Minuten
Schwierigkeit
Pro Portion : Energie: 431 kcal, Kohlenhydrate: 7 g, Eiweiß: 25 g, Fett: 32 g

Zutaten

Für 4 Portionen

2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
500 g Hackfleisch (gemischt)
4 El Olivenöl (heiß)
Salz, Pfeffer
½ Tl Zucker
2 El Tomatenmark
125 ml Rotwein
2 Dosen Tomaten (stückig, (à 400 g Füllmenge)) 2 Lorbeerblätter

Zubereitung

Zwiebeln fein würfeln. 2 Knoblauchzehen fein hacken. 500 g gemischtes Hack in 4 El heißem Olivenöl krümelig und braun anbraten. Zwiebeln und Knoblauch kurz mitbraten. Mit Salz, Pfeffer und 1□2 Tl Zucker würzen. 2 El Tomatenmark zugeben und kurz mit anrösten. Mit 125 ml Rotwein ablöschen und offen fast vollständig einkochen lassen.

2 Dosen stückige Tomaten (à 400 g Füllmenge) und 100 ml Wasser zugeben, 2 Lorbeerblätter zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Aufkochen und halb zugedeckt bei milder bis mittlerer Hitze 1 Std. köcheln lassen. Dabei mehrfach umrühren. Evtl. nachwürzen.