

Rotweinsauce

Zutaten:

- 1 Scharlotte
- 1 kleine Möre
- etwas Knoblauch
- 125 ml Bratenfond
- 250 ml Rotwein
- 2 Lorbeerblätter
- n. B. Salz, Pfeffer, Thymian, Prise Zucker
- etwas Olivenöl

Zubereitung:

- Zwiebel, Möre und Knoblauch grob würfeln und in Olivenöl anschwitzen.
- Wein, Fond, Lorbeerblätter und Thymian dazugeben und bei großer Hitze um die Hälfte reduzieren.
- Reduzierte Sauce durch ein Sieb geben, mit Salz und Pfeffer würzen und mit einer Prise Zucker abschmecken.
- ggf. mit Saucenbinder andicken – ist aber meist nicht nötig.

Cognacsauce und grünem Pfeffer

Zutaten:

- kleine Zwiebel
- 100 ml Bratenfond
- 250 ml Sahne
- 1 EL Tomatenmark

- 2 TL Pfefferkörner in Lake
- n. B. Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer
- n. B. Cognac
- etwas Dill

Zubereitung:

Kleingehackte Zwiebel in Butterschmalz anbraten bis sie glasig ist und mit Cognac ablöschen bis die Zwiebeln bedeckt sind. Aufkochen lassen und Hitze reduzieren. Tomatenmark einrühren. Sahne und Bratenfond dazugeben mit etwas Dill einköcheln und mit den Gewürzen abschmecken.

Sauce Bolognaise

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

$\frac{1}{2}$ 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.