

Spaghetti mit Pumpernickel-Bolognese

Für 4 Personen:

| | | |
|--------------------|-------------------------|------------------|
| 100 g Möhren | 100 g Knollensellerie | 1 Zwiebel |
| 2 Knoblauchzehen | 100 g Pumpernickel | 3 EL Olivenöl |
| Salz | 1 Lorbeerblatt | 2 Blätter Salbei |
| 3 EL Sojasauce | 500 g passierte Tomaten | 300 g Spaghetti |
| Pfeffer | Muskatnuss | 50 g Parmesan |
| 2 Stiele Basilikum | | |

Möhren, Knollensellerie, Zwiebel und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden bzw. hacken. Pumpernickel grob zerkleinern und in einer Pfanne in 1 EL Olivenöl 68 Minuten knusprig rösten. Auf einen Teller geben und beiseitestellen.

Die Pfanne mit Küchenpapier auswischen, das restliche Öl hineingeben und erhitzen.

Zwiebel und Knoblauch im heißen Öl ca. 3 Minuten andünsten.

Möhren und Sellerie dazugeben, leicht salzen und kurz mit andünsten.

Dann Pumpernickel, Lorbeer, Salbei, Sojasauce und die passierten Tomaten hinzufügen, aufkochen. Soße bei schwacher Hitze ca. 30 Minuten offen sacht einkochen. Währenddessen gelegentlich umrühren.

Inzwischen für die Nudeln reichlich Salzwasser in einem großen Topf zugedeckt aufkochen.

Spaghetti darin nach Packungsanleitung bissfest (al dente) kochen.

Soße mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Die Nudeln abgießen, aber nicht abschrecken. Heiß mit der Pumpernickel-Bolognese vermischen und sofort anrichten.

Zum Servieren mit geriebenem Parmesan bestreuen. Basilikum waschen, trocken schütteln, abzupfen und überstreuen.

Stephan Hentschel am 14. März 2023