

Vollkorn-Spaghetti mit Geflügel-Bolognese

Für 4 Portionen

500 g Hähnchenbrust	2 kleine Zwiebeln	6 Knoblauchzehen
1 Karotte	1 Scheibe Knollensellerie (1 cm)	2 frische Tomaten
2 frische Pilze	1 Schuss Olivenöl	300 ml guter Rotwein
1 l passierte Tomaten	3 Rosmarinzweige	2 Thymianzweige
4 zerstoß. Wacholderbeeren	5 Lorbeerblätter	1 Prise Zucker
1 rote Chili, gehackt	1 Prise Salz	1 Prise Pfeffer
500 g Vollkornspaghetti		

Die Hackmasse herstellen:

Das Geflügelfleisch durch den Fleischwolf drehen (mit der mittleren Scheibe) und in einer Schüssel auffangen.

Das Gemüse vorbereiten:

Die Zwiebeln, die Knoblauchzehen, die Karotten, den Knollensellerie, die Tomaten und die Pilze schälen und fein würfeln. In einem Topf etwas Olivenöl erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin glasig anschwitzen. Das Wurzelgemüse zugeben und auch kurz anbraten.

Die Sauce zubereiten:

Hackfleisch dazugeben. Mit dem Rotwein ablöschen und dann die gewürfelten Tomaten dazugeben. Kurz aufkochen lassen und die passierten Tomaten hinzugeben. Alle Kräuter und Gewürze zugeben, die gehackte Chilischote ebenfalls. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Sauce köcheln lassen:

Die Bolognese ca. 3 Stunden leicht köcheln lassen. Dabei immer wieder umrühren. Abschließend bei Bedarf nochmal nachwürzen.

Nudeln dazu servieren:

Wenn die Bolognese fertig ist, Nudeln nach Packungsangaben in kochendem Wasser bissfest kochen. Nudeln und Bolognese mischen und auf Tellern servieren.

Frank Rosin