

Spaghetti Bolognese mit Rinder-Hack

Für 2 Personen

200 g Rinderhackfleisch	100 g Spaghetti	30 g Parmesan
1 Zehe Knoblauch	2 Tomaten	1 Zwiebel
1 Möhre, klein	1 EL Olivenöl	1 EL Tomatenmark
150 ml Tomaten, passiert	50 ml Geflügelfond	2 Zweige Thymian
1 Prise Zucker	Salz	Pfeffer

Die Spaghetti in Salzwasser al dente kochen. Den Knoblauch und die Zwiebel abziehen und in feine Würfel schneiden. Die Möhre schälen, ebenfalls würfeln und mit der Zwiebel und dem Knoblauch in dem Olivenöl andünsten. Das Hackfleisch dazugeben und unter Rühren krümelig braten, bis es etwas Farbe annimmt. Nun das Tomatenmark einrühren und mit dem Hackfleisch circa vier Minuten anrösten. Anschließend den Geflügelfond und die passierten Tomaten angießen und für etwa 15 Minuten bei milder Hitze einkochen lassen. Die Tomaten waschen, den Blütenansatz entfernen und fein würfeln. Die Thymianzweige zupfen, fein hacken und mit den Tomaten in die Soße geben. Das Ganze mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen und aufkochen lassen. Die Spaghetti mit der Bolognese mischen, auf Tellern verteilen und den Parmesan darüber reiben.

Johann Lafer am 23. Dezember 2009