

Hackfleisch-Soße

Für 4 Portionen:

Tomatensugo:

3 Dosen gehackte Tomaten	2 Knoblauchzehen	3 EL Olivenöl
1 Bund Basilikum	Salz, Pfeffer	1 Prise Zucker

Bolognese:

400 ml Tomaten-Sugo	400 g Gehacktes	75 g Knollensellerie
75 g Möhren	75 g Zwiebel	75 g Speckwürfel
100 ml Rinderbrühe	1 Lorbeerblatt	Salz, Pfeffer, Zucker
1 Bund Petersilie	Parmesan	

Tomatensugo:

Für die Grundsoße den Knoblauch in zwei Esslöffel Olivenöl leicht bräunen. Dann die gehackten Tomaten hinzugeben, alles würzen und mindestens eine Stunde köcheln lassen.

Die Tomatensoße danach erneut abschmecken. Wer sie pur servieren möchte, rührt das frischgehackte Basilikum sowie einen Esslöffel Olivenöl unter.

Bolognese:

Sellerie, Möhren und Zwiebeln in sehr kleine Würfel schneiden und in Olivenöl scharf anbraten. Die Speckwürfel hinzugeben, salzen und pfeffern.

Das Gehackte zum Gemüse und Speck geben. Wenn es durchgebraten ist, mit der Brühe ablöschen. Dann die Tomatensoße und ein Lorbeerblatt hinzugeben, alles mindestens eine halbe Stunde köcheln lassen.

Damit die Soße nicht dick wird, etwas vom Nudelwasser hinzugeben. Das tut auch dem Geschmack gut. Abschmecken. Je nach Belieben mit frischgehacktem Basilikum oder Petersilie servieren – und mit frischgeriebenem Parmesan.

Tipps:

Die klassische Grundsoße aus Tomaten passt auch prima auf Pizza oder für Lasagne. Bolognese schmeckt mit Gehacktem vom Rind, Lamm oder Wildschwein.

Die Soße 'alla bolognese' wurde nach der italienischen Stadt Bologna benannt, gemeint ist immer eine Variante mit Hackfleisch. Unter 'Sugo' versteht man im Mutterland der Pasta eine Soße auf Basis von Fleischfond und Tomaten.

Je länger eine Sugo vor sich hin köchelt, desto besser, weil aromatischer. Die Soße haftet gut an den Nudeln, wenn sie ohne Öl in reichlich Wasser gekocht wurden.

Für Freunde des Scharfen hier die 'Arrabiata'-Version: 300 Gramm Kirschtomaten halbieren, mit kleingeschnittenen Schalotten, Knoblauch, 2 entkernten Chilischoten in Olivenöl anbraten, mit einem halben Liter der Grundsoße ablöschen.

Kochen Sie ruhig etwas mehr Soße, als Sie brauchen. Reste lassen sich super im Kühlschrank aufbewahren oder einfrieren.

test April 2011