

Hausgemachte Bolognese

Zubereitung:

- Möhre und Sellerie fein würfeln, ebenso die Zwiebel und den Knoblauch;
- Öl in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse darin anbraten;
- Dann Zwiebeln, Knoblauch und Hackfleisch dazu geben und solange braten bis das Fleisch krümelig ist;
- Mit dem Rotwein und den passierten Tomaten ablöschen und würzen;
- Zugedeckt auf kleiner Flamme etwa 30 Minuten köcheln lassen, dann das Tomatenmark dazugeben und nochmals kurz aufkochen und eventuell nachwürzen.
- Schmeckt super mit Maccharoni und frisch geriebenem Parmesan.

Zutaten:

300gr
Rinderhackfleisch
1 Möhre, 1 Zwiebel
1 Stange
Staudensellerie
etwas Olivenöl
500 gr passierte
Tomaten
1 Lorbeerblatt, 1
Nelke
Salz, Pfeffer,
Tomatenmark

Quelle: organic cooking – Das Familienkochbuch