



## Spaghetti Bolognese

Zutatenliste: Menge für 4 Personen	500 g Hackfleisch evtl. Bratfett (Bratöl, Butterschmalz, Palmfett) Salz schwarzer Pfeffer aus der Mühle 1 Zwiebel 2-3 Knoblauchzehe 1 Glas (Dose) geschälte Tomaten Prise Zucker Oregano Thymian  500 g Spaghetti
Vorbereitung:	<ul style="list-style-type: none"><li>• Zwiebel pellen und in kleine Würfel schneiden</li><li>• Knoblauchzehen abziehen und pressen</li></ul>
Zubereitung: Dauer ca. 15 Minuten	<ul style="list-style-type: none"><li>• Salzwasser für die Nudeln zum Kochen bringen</li><li>• Bratfett in einer großen Pfanne mit hohem Rand erhitzen</li><li>• Fleisch kräftig anbraten, bei einer Pfanne mit kleinerem Durchmesser sollte das Fleisch in 2 Partien nacheinander angebraten werden. Temperatur etwas reduzieren, beim Wenden mit dem Pfannenwender das Hack in feine Krümel teilen</li><li>• Fleisch salzen und pfeffern</li><li>• Zwiebel und Knoblauch hinzufügen, kurz mit anbraten</li><li>• Tomaten aus dem Glas mit dem Saft hinzugeben, weiter köcheln lassen, die Tomaten in kleine Stücke zerteilen</li><li>• eine Prise Zucker hinzugeben</li><li>• mit Salz, Pfeffer, Oregano und Thymian abschmecken.</li></ul> <p>Nudeln abgießen</p>
lange Variante:	<p>Nach der Zugabe der Prise Zucker die Soße noch ca. 1 Stunde leicht köcheln lassen und dann mit dem Kräutern abschmecken. Die Soße bekommt dadurch einen noch intensiveren Geschmack.</p>