

Reicht für 4 Pasta-Esser:innen


GOURMET
KIDS



Dein Rezept

› Bio-Sauce
Bolognese vom Rind ‹

www.gourmet-kids.at

> Bio-Sauce Bolognese vom Rind <

Das brauchst du dafür:

- 500 g Bio-Rindsfaschiertes
- 1 Stk. Bio-Karotte
- 1 Stk. Bio-Zwiebel
- 1 Stk. Bio-Stangensellerie
- 1 Pkg. passierte Bio-Tomaten
- 2 EL Bio-Tomatenmark
- 1 EL Bio-Apfelessig
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Bio-Pfeffer
- 1 Prise Bio-Muskatnuss
- 1 Prise Bio-Oregano
- 1 Prise Bio-Rosmarin
- 1 Prise Bio-Thymian
- 1 EL Bio-Olivenöl

So einfach geht's:

1.

Schäle das Gemüse und schneide es in feine Stücke. Erhitze das Öl in einer Pfanne und röste das Gemüse an. Füge das Faschierte hinzu und brate es ebenfalls an.

2.

Gib das Tomatenmark in die Pfanne und röste es kurz mit an. Lösche alles mit einem kleinen Schuss Wasser ab und gieße mit den passierten Tomaten auf.

3.

Füge die Gewürze hinzu und lasse die Sauce langsam köcheln. In der Zwischenzeit kannst du die Spaghetti in gesalzenem Wasser kochen.

4.

Verfeinere die Sauce nach Geschmack und serviere sie gemeinsam mit den Nudeln.

„Bei mir kommt Parmesan drauf.
Und bei dir?“

