

UNSER MENÜVORSCHLAG

Spaghetti Bolognese mit Spartipp

Unsere Bolognese kochen wir bewusst als Konzentrat: wenig Sauce, dafür besonders viel saftiges Hackfleisch. Pur ist sie herrlich kräftig – oder Sie strecken sie mit passierten Tomaten und machen doppelt so viele Leute satt.

Zeit: ca. 20 Minuten · **Schwierigkeit:** sehr einfach
Pur: 400 g = 1–2 Pers. · 800 g = 3–4 Pers. | **Mit Spartipp:** 400 g = 3–4 Pers. · 800 g = 6–8 Pers.

Einkaufszettel - Zutaten je Dose

	Zutat	Dose 400 g pur / gestreckt	Dose 800 g pur / gestreckt
☐	Bolognese-Sauce extra viel Hackfleisch	1 Dose	1 Dose
☐	passierte Tomaten (nur Spartipp)	– / 400 g	– / 800 g
☐	Spaghetti	200 g / 400 g	400 g / 800 g
☐	Parmesan, frisch gerieben	30 g / 60 g	60 g / 120 g
☐	Salz, Prise Zucker, Oregano (Spartipp)	nach Geschmack	nach Geschmack
	Grüner Salat		
☐	Blattsalat (z. B. Kopf- oder Feldsalat)	1 kleiner Kopf	2 kleine Köpfe
☐	Öl / Essig (z. B. Balsamico)	3 EL / 1 EL	6 EL / 2 EL
☐	Senf, Salz, Pfeffer	½ TL, je 1 Prise	1 TL, je 1 Prise

Zubereitung - Spaghetti Bolognese mit Spartipp

1. Nudelwasser aufsetzen

Reichlich Wasser mit Salz (ca. 1 TL pro Liter) zum Kochen bringen.

2. Sauce erwärmen

Dose öffnen, Inhalt in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze langsam erhitzen, dabei umrühren.

Spartipp

Passierte Tomaten dazugeben, mit Salz, einer Prise Zucker und etwas Oregano abschmecken und ca. 10 Minuten offen leise köcheln lassen, damit die Sauce wieder sämig wird.

3. Spaghetti kochen

Nach Packungsangabe bissfest kochen (meist 8–10 Minuten), abgießen und dabei eine Tasse Nudelwasser auffangen. Ist die Sauce zu dick, einen Schuss Nudelwasser unterrühren.

4. Salat

Salat waschen, trocken schleudern, zupfen. Öl, Essig, Senf, Salz und Pfeffer verrühren und erst kurz vor dem Essen untermischen.

5. Anrichten

Spaghetti auf Teller, reichlich Sauce darüber, mit Parmesan bestreuen, Salat dazu. Guten Appetit!

Auch lecker: als Füllung für Lasagne oder Nudelauflauf. Unsere Bolognese gibt es in der 400-g- und 800-g-Dose – im Onlineshop auf www.metzgerei-wiersch.de.