



Die Echte Sauce Bolognese

★★★★★

Pasta, Soßen

Vorbereitungszeit: 30 Min. **Kochzeit:** 5 Std. **Gesamtzeit:** 5 Std., 30 Min.

Schwierigkeitsgrad: Leicht **Portionen:** 6 portion(en) **Quelle:** malteotten.de

ZUTATEN

- 1 kg Rinderhackfleisch
- 3 Knoblauchzehe(n), in Scheiben geschnitten
- 3 Möhre(n)
- 3 Stange/n Staudensellerie
- 2 große Zwiebel(n)
- 1 ½ Dose/n Tomate(n) à 400 g Inhalt
- 600 g Spaghetti
- 125 g Butter
- 500 ml Milch
- 3 Peperoncini, zerstampfte
- Meersalz und Pfeffer, schwarzer
- wenig Olivenöl
- 1 Schuss Weißwein

NÄHRWERT

Calories: 988 kcal
Serving Size: 1

frischen Tomaten sind bei uns leider nicht erhältlich). Am besten geeignet sind hierfür die San Marzano Eiertomaten aus der Gegend von Neapel. Diese haben einen ganz eigenen süßlichen Geschmack, der der Sauce Bolognese und auch einer ordentlichen Sauce Napoli sehr zuträglich ist.

Sobald dies alles wieder aufgeköcht ist, den "Soffritto" hinzugeben. Der in Scheiben geschnittene Knoblauch und die zerstampften Peperoncini können jetzt auch mit hinein. Die Bolognese kann dann gar nicht lange genug köcheln. Ideal wären ca. 5 Stunden. Mindestens 2 Stunden sollte sie aber köcheln.

Dann ggf. abkühlen lassen und ca. 1 Stunde vor der Mahlzeit langsam aufwärmen (muss aber nicht, man kann sie auch gleich servieren).

Tipp:

Man kann auch noch ein wenig frisch gehackte Möhre und Staudensellerie nachschieben, um ein wenig mehr Biss an das Gemüse zu kriegen. Mit Meersalz und frisch gemahlenem schwarzem

ZUBEREITUNG

Das Wichtigste an einer Bolognese ist das sogenannte "Soffritto": Dazu einen ordentlichen Klotz Butter (ca. 125 g) und ein wenig Olivenöl (damit die Butter nicht verbrennt) in eine Pfanne geben. Zwiebeln, Möhren und Staudensellerie putzen bzw. schälen, ganz fein hacken und auf möglichst niedriger Flamme langsam (mind. 30 Minuten) darin garen, bis das Gemüse schön glasig und weich geworden ist. Wichtig ist, dass das Gemüse nicht brät, sondern wirklich nur dünstet - also nicht zu heiß werden lassen!

Derweil das Rinderhackfleisch so lange in einer weiteren Pfanne scharf braten, bis es kräftig Farbe annimmt. Anschließend mit einem Schuss Weißwein ablöschen, sodass sich alles Angebackene vom Boden lösen lässt.

Wichtig: Jetzt je nach Saucenmenge ca. ¼ bis ½ Liter Milch hinzugeben, die sich um das Hackfleisch legt und diesem einen ganz milden Geschmack verleiht.

Sobald das Fleisch mit Weißwein und Milch aufkocht, die Dosentomaten hinzugeben (die erforderlichen

Pfeffer abschmecken.

In der Zwischenzeit die Nudeln nach Packungsanweisung bissfest kochen, anschließend abgießen.

Die Spaghetti auf Tellern anrichten und die Bolognese darüber verteilen. Heiß servieren.