



MEHR REZEPTE
findest Du in den figurscout
Kochbüchern oder in Deinem
persönlichen Figurplan

SPAGHETTI BOLOGNESE

FÜR 4 PORTIONEN

300 g Spaghetti
1 EL Öl
300 g Hackfleisch vom Rind
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
300 g Karotten
30 g Knollensellerie
1 rote Paprikaschote
50 g Tomatenmark
400 g Tomaten aus der Dose
300 ml figurscout Würzer Brühe
Salz, Pfeffer
1 Prise Zucker
figurscout Würzer Pulver
4 EL getrocknete ital. Kräutermischung
frische Kräuter nach Belieben
60 g Parmesan 30% Fett i.Tr.

Die Spaghetti nach Packungsanweisung al dente kochen.

Zwiebel und Knoblauch fein hacken, das Gemüse putzen, waschen und alles in sehr kleine gleichmäßige Würfel schneiden.

Das Öl in einer weiten, beschichteten Pfanne erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin glasig andünsten, das Gemüse zugeben und 5 Minuten unter Rühren anrösten, bis die Karottenwürfel bissfest sind.

Das Hackfleisch zum Gemüse geben und gut durchbraten, Tomatenmark, Tomaten aus der Dose und Brühe zugeben, mit Salz, Pfeffer, Zucker, figurscout Würzer und den Kräutern pikant abschmecken.

Die gegarten Nudeln mit der Soße anrichten und mit frischen Kräutern und dem Parmesan bestreuen.

p.P. 515kcal | 13g FETT | 65g KOHLENHYDRATE | 32g EIWIEISS | 9g BALLASTSTOFFE | 55mg CHOLESTERIN
Verantwortlich für den Inhalt: figurscout Vertriebsgesellschaft mbH, Regensburger Str. 14, 94315 Straubing

figurscout