



## Vollkornpasta bolognese mit Bio-Hack

klassisch-fein mit Thymian und Käse



ca. 20min



2 personen

Will man sichergehen, dass alle Teller blitzblank und alle Bäuche gut gefüllt sind, dann sollte man eine klassische Bolognese auf den Tisch bringen. Wenn der Duft von gebratenen Zwiebeln, Sellerie und Karotten durchs Haus weht, das Gemüse sich in der tomatigen Sauce mit saftigem Bio-Rinderhack und frischem Thymian verbindet und alles mit würzigem Käse getoppt wird, dann strahlt Groß und Klein übers ganze Gesicht.

## Wat je van ons krijgt

- 200g biologische volkoren spaghetti 2
- 250g biologisch rundergehakt
- 2 wortels
- 2 stengels bleekselderij 1
- 1 ui
- 1 teen knoflook
- 1 blik tomatenblokjes
- 5g verse tijm
- 1 zakje kippenbouillonpoeder
- 2 blokjes Italiaanse kaas 3

## Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- 5ml olijfolie

## Kookgerei

- middelgrote kookpan
- grote koekenpan
- maatbeker
- keukenrasp
- zeef of vergiet

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

## Allergenen

selderij (1), gluten (2), melk (3). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

## Voedingswaarde per portie

calorieën 881kcal, vet 33.0g, koolhydraten 92.6g, eiwit 47.3g



**1. Hackfleisch braten**

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Das **Hackfleisch** in einer großen Pfanne mit 1TL Olivenöl bei mittlerer Hitze 4-5Min. goldbraun braten. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen, dann aus der Pfanne nehmen und auf einem Teller beiseitestellen. Die Pfanne aufbewahren.



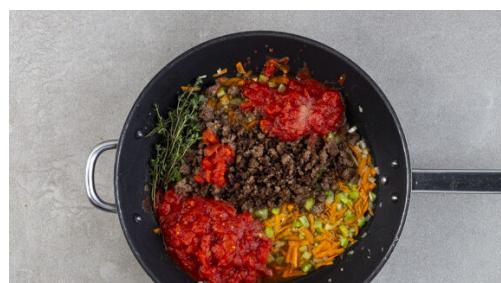
**2. Gemüse schneiden**

Die **Karotten** ggf. schälen und grob reiben. Den **Sellerie** längs halbieren und in kleine Würfel schneiden. Die **Zwiebel** und den **Knoblauch** schälen und fein würfeln.



**3. Gemüse braten**

Die **Zwiebeln**, die **Karotten** und den **Sellerie** bei mittlerer Hitze 3-4Min. in der Pfanne braten, bis das **Gemüse** weich ist. Den **Knoblauch** und 1 kräftige Prise Salz dazugeben und ca. 1Min. mitbraten.



**4. Sauce zubereiten**

Das **Hackfleisch** mit den **gehackten Tomaten**, dem **Thymian**, dem **Brühgewürz**, 100ml Wasser und 1 kräftigen Prise Zucker zu dem **Gemüse** hinzufügen und die **Sauce** unter Rühren zum Kochen bringen. Bei mittlerer Hitze 8-10Min. kochen lassen, bis die **Sauce** die gewünschte Konsistenz erreicht hat. Nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen und die **Thymianzweige** entfernen.



**5. Pasta kochen**

Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 8-10Min. bissfest kochen. Ca. **150ml Pastawasser** abschöpfen, dann die **Pasta** in ein Sieb abgießen und kalt abschrecken.



**6. Gericht fertigstellen**

Die **Pasta** in die Pfanne geben und mit der **Sauce** vermengen. Bei Bedarf etwas **Pastawasser** zum Verdünnen der **Sauce** hinzufügen. Nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen. Die **Pasta** mit der **Sauce** auf Teller verteilen, den **Käse** darüber reiben und servieren.