

Hackfleisch-Bolognese

300 g Zwiebelwürfel	Knoblauch nach Belieben	300 g Sellerie
4 Möhren	Rot- und Portwein	1 EL Tomatenmark
Cocktailtomaten	1 große Ochsenherztomate	300 g Rinderhack
3 Stängel Basilikum	Olivenöl	Salz
Brauner Zucker		

Zwiebeln, Sellerie, Möhren und Knoblauch in kleine Stücke schneiden oder reiben, in etwas Olivenöl anbraten und mit etwas Salz und braunem Zucker würzen. Dann mit Rotwein und Portwein für etwas mehr Süße ablöschen. Für das Aroma die Basilikumstängel hinzugeben und mit einköcheln lassen. Das Hackfleisch zur reduzierten Soßengrundlage hinzugeben. Jetzt noch eine große, frische Ochsenherztomate und einige Cocktailtomaten hinzugeben und bei geschlossenem Deckel köcheln lassen.

Rohkost Mix:

Den Rohkost Mix bestehend aus Sellerie, Möhren, Petersilie, Knoblauch, Tomaten und wahlweise anderem saisonalen Gemüse fein hacken oder reiben und mit Olivenöl, Salz, Pfeffer und etwas Zitronenschale abschmecken.

Die Mischung mit etwas Soße der Bolognese kurz anbraten, dann zur Hackfleischbolognese hinzufügen.

Zum Schluss mit Tagliatelle servieren. Die Reste der Rohkostmischung als Beilagensalat verwenden.

Christian Lohse am 28. Februar 2021