

Bolognese mit Roter Bete

Für 4 Portionen

Für die Rote Bete:

800 g Rote Bete	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
3 Wacholderbeeren	1 Nelke	2 Lorbeerblätter
1 TL Senfsaat	1 gestrichener EL Salz	1 gestrichener EL Zucker
1 Zitrone		

Für die Bolognese:

250 g Knollensellerie	2 Zwiebeln	1 mittelgroße Möhre
1 Knoblauchzehe	400 g Rinderhack	50 g magere Schinkenwürfel
300 ml Fleischbrühe	2 EL Tomatenmark	400 g gehackte Tomaten
Salz, Pfeffer, Zucker	7 Stängel Thymian	1/2 Bund glatte Petersilie
2 EL Olivenöl	200 g saure Sahne	1 TL Zitronenzesten

Zuerst die Rote Bete kochen. Dazu die Knollen waschen und mit allen Gewürzen in einen Topf geben. Zwiebel und Zitrone ungeschält durchschneiden und hinzugeben. Alles mit Wasser bedecken. Den Gewürzsud 30 bis 45 Minuten köcheln lassen. Zum Schälen die Rote Bete kurz in kaltem Wasser abschrecken. Die übrigen Zutaten werden nicht weiter verwendet.

Separat die Bolognese zubereiten. Sellerie, Zwiebeln und Möhre waschen, schälen, in 1 mal 1 Zentimeter kleine Stücke würfeln. Öl in einer großen Pfanne mit hohem Rand erhitzen. Gemüse mit dem Knoblauch scharf anbraten.

Hackfleisch, Speckwürfel und Thymian mit in die Pfanne geben, alles kräftig anbraten und würzen. Das Tomatenmark untermengen, alles mit der Brühe und den passierten Tomaten ablöschen. Bei leichter Hitze eine gute halbe Stunde einkochen lassen.

Ist das Gemüse gar und hat sich die Soße reduziert, die Rote Bete dazugeben - in Würfeln ä 1 mal 1 Zentimeter. Nochmals kurz mitkochen lassen und abschmecken.

Die Petersilie waschen, trockenschleudern und fein hacken. Saure Sahne mit Zesten der Zitronenschale und Salz abschmecken. Sahne und Petersilie erst auf den Tellern über die Bolognese geben.

Tipps:

Rote Bete färbt stark ab. Lassen Sie beim Kochen deshalb etwas Blattgrün an den Knollen, so bluten sie im Wasser nicht aus. Beim Schälen und Würfeln können Sie Einweghandschuhe tragen. Die Arbeitsfläche lässt sich mit Zitronensaft säubern.

Wenn es schnell gehen muss, können Sie auch zu vorgegarten Rote-Bete-Knollen in Vakuumbudgeteln greifen.

Vegetarier ersetzen das Rinderhack durch feine Sojaschnetzel, die Fleischbrühe durch eine Gemüsebrühe.

Für die vier Portionen Bolognese brauchen Sie 500 Gramm Nudeln - am besten lange, die Soße gut aufnehmen.

Besonders gesund sind Vollkornnudeln, da sie reich an Ballast- und Mineralstoffen sind. Kleine Kinder können Sie an den Geschmack gewöhnen, indem Sie unter die hellen ein paar dunkle Nudeln mischen.

test September 2015