

Hackfleischsauce

Sugo bolognese



Zutaten für vier Personen:

1 Haushaltszwiebel oder etwa
1/3 einer Gemüsezwiebel

400 g Hackfleisch

400 ml Schälto­maten
(Pomodori pelati) aus der
Dose

2-3 EL neutrales Öl

Salz, Pfeffer aus der Mühle

Kräuter der Provence und/oder
Oregano

Optional: frische Kräuter aus
dem Garten, z.B. Thymian

100 ml Gemüsebrühe oder
Rinderbrühe (optional)

1. Zwiebel schälen und
würfeln, in einer beschichte-
ten Pfanne in neutralem Öl
glasig anschwitzen.

2. Hackfleisch zugeben,
rühren und zerdrücken, bis
es krümelig gebraten ist.

3. Tomaten grob würfeln
und zusammen mit dem Saft
zugeben. Mit Salz, Pfeffer,
Kräutern der Provence und/
oder Oregano würzen. Die
Sauce 30 Minuten auf
kleiner Hitze köcheln lassen.
Eventuell nach der Hälfte
der Garzeit mit etwas
Gemüsebrühe oder
Rinderbrühe aufgießen.

Hinweise:

Wir bevorzugen reines
Rinderhackfleisch.

Man kann auch noch etwas
Gemüse in der Sauce garen,
z.B. Zucchiniwürfel.

Hackfleischsauce passt zu
sehr vielen Nudelsorten, aber
auch zum Beispiel zu
Pellkartoffeln.

Schlagworte:

leicht, Zubereitung ca. 20
min, Gesamtzeit ca. 50
min, Grundrezepte, warme
Saucen, Nudelsaucen,
Hackfleisch, italienisch

Rezept: Kerstin, Foto: Walter
Stand 15.01.2023