

# Spaghetti Bolognese ★

## Zutaten (für 2 Portionen):

- 200 g Spaghetti
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 50 g Möhren
- 1 EL Rapsöl
- 250 g Hackfleisch, gemischt
- 1 EL Tomatenmark
- 1 Dosen Tomaten, geschält
- Salz
- Pfeffer
- 1 TL Oregano
- 25 g geriebener Mozzarella

Spaghetti in Salzwasser nach Packungsanweisung zubereiten.

Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken. Möhren schälen und fein würfeln.

Öl erhitzen und Zwiebeln, Knoblauch und Hackfleisch anbraten. Möhren und Tomatenmark zufügen, kurz mitbraten, Tomaten zugeben und diese mit einer Gabel zerdrücken. Bei schwacher Hitze gut 20 Minuten köcheln lassen, ggf. etwas Wasser zufügen. Mit Salz, Pfeffer und Oregano abschmecken.

Spaghetti mit der Bolognese anrichten und nach Belieben mit etwas geriebenem Mozzarella bestreut servieren.

## Nährwerte (pro Portion):

ca. **811 kcal**, 41 g Eiweiß, 31 g Fett, 92 g Kohlenhydrate, 8 g Ballaststoffe