

### Spaghetti Bolognese "a la mama"

125	ml	Olivenöl
5	Stück	Zwiebeln
1	Knolle	Knoblauch
2	Tuben	Tomatenmark
1	EL	Zucker
1250	g	Hackfleisch (Rind oder Gemischt)
6 kl	Dosen	gehackte Tomaten (400g mit Saft)
5	TL	Oregano
0,5-1	TL	Salz und Pfeffer
1	EL	Fleischbrühe
1250	g	Spaghetti
1	Stück	Parmesan

Zubereitung  
Arbeitszeit: ca. 45 Min.

Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln, in eine Pfanne geben, salzen und in Öl glasig schmoren. Tomatenmark und Zucker hinzugeben und gut erhitzen, bis der Zucker leicht bräunlich wird. Das Hackfleisch hinzugeben und ebenfalls so lange bei hoher Hitze braten bis das Fleisch in kleine Krümelchen zerfallen und leicht bräunlich geworden ist. Die gehackten Tomaten dazu gießen und mit den restlichen Gewürzen vermengen. Bei leicht geöffnetem Deckel so lange köcheln lassen bis der Tomatensaft eingekocht ist. Abschmecken und nach würzen.

Während dessen Spaghetti in Wasser mit Salz und einem guten Schuss Olivenöl aufsetzen und al dente kochen.  
mit geriebenem Parmesan servieren

### Spaghetti Bolognese für Vegetarier

320	g	Grünkern, geschroteter
2	Liter	Gemüsebrühe
4	Stück	Karotte(n)
4	Stück	Staudensellerie
2	Stück	Zwiebeln groß
6	Dosen	Tomate(n), gehackte
1	Tube	Tomatenmark
1	Bd	Basilikum, gehackt
0,5-1	TL	Salz und Pfeffer
150	ml	Olivenöl Rotwein bei Bedarf
1250	g	Spaghetti
1	Stück	Parmesan

Zubereitung

Arbeitszeit: ca. 30 Min.

Den Grünkernschrot in einem Topf so lange anrösten, bis er ein wenig dunkler wird. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und kurz aufkochen lassen. Den Topf von der Platte nehmen und den Grünkernschrot ca. 20 Minuten quellen lassen. In der Zwischenzeit das Gemüse waschen, putzen bzw. schälen und in möglichst kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und ebenfalls fein würfeln. In einer beschichteten Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und das Gemüse darin anrösten. Den gequollenen Grünkernschrot zugeben und etwas anbraten. Mit den gehackten Tomaten ablöschen und evtl. etwas Rotwein hinzugeben. Ca. 30 Minuten auf kleiner Stufe köcheln lassen. Dann das gehackte Basilikum sowie das Tomatenmark unterrühren. Zum Schluss die Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Während dessen Spaghetti in Wasser mit Salz und einem guten Schuss Olivenöl aufsetzen und al dente kochen.  
mit geriebenem Parmesan servieren

