



Spaghetti Bolognese

Zutaten für 2 bis 3 Portionen

- 300 g grob gehacktes, mageres Rindfleisch
- 150 g Pancetta (Schweinespeck)
- 1 Karotte
- ½ Stange Stangensellerie
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 300 g geschälte Tomaten aus der Dose
- ½ Glas Gemüsebrühe
- ½ Glas Vollmilch
- Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- 300 g Vollkorn-Spaghetti



Zubereitung

1. Den Pancetta in kleine Würfel schneiden und in einer großen, beschichteten Pfanne ohne Öl anschwitzen. Den Sellerie und die Karotte putzen und wie die Zwiebel in kleine Würfel schneiden und mit 3 EL Olivenöl (oder 50 Gramm Butter) zum Pancetta in die Pfanne geben. Alles bei mittlerer Hitze 4 bis 5 Minuten andünsten. Jetzt das Hackfleisch in 2 bis 3 Portionen in die Pfanne geben, anbraten und immer wieder umrühren.
2. Das Ganze mit Gemüsebrühe ablöschen, umrühren und so lange köcheln lassen, bis die Brühe fast vollständig eingekocht ist. Nun die geschälten Tomaten hinzugeben und die Soße circa 1,5 bis 2 Stunden lang, mit leicht geöffnetem Deckel, bei kleiner Hitze köcheln lassen. Immer wieder mal umrühren.
3. Kurz bevor das Ragù fertig ist die Milch hinzugeben und das Gericht mit Salz und Pfeffer abschmecken. Durch die Milch wird die Säure der Tomaten etwas abgemildert.
4. Die Nudeln nach Packungsanweisung bissfest kochen, durch ein Sieb abgießen und nicht kalt abschrecken. Die Nudeln direkt zur Soße in die Pfanne geben und gut vermengen, damit sich Nudeln und Soße gut verbinden können.