

Ragù alla Bolognese mit **HackVleisch**



VEGUSTO

Die 100 % pflanzliche Alternative.

Das Ragù alla Bolognese stammt ursprünglich aus der norditalienischen Stadt Bologna. Bei uns wird es meist zu Spaghetti genossen. Nach original italienischer Art werden andere Teigwaren oder auch Reis verwendet.

Vegi-Service AG, Bahnhofstr. 52, CH-9315 Neukirch (Egnach)

Tel.: +41 (0)71 470 04 04, Fax: +41 (0)71 470 04 39, www.vegi-service.ch, kontakt@vegi-service.ch

So wirts gemacht!

Zutaten für etwa 2 bis 3 Personen

- 1 mittelgrosse Zwiebel, ca. 60 g
- 1 mittelgrosse Karotte, ca. 60 g
- 2 Knoblauchzehen, gepresst
- 1 Dose geschälte Tomaten (Pelati), 400 g
- Sellerie, ca. 30 g
- ½ TL Salz
- 2 gehäufte EL Tomatenmark
- 1 TL Sojasauce (z.B. Tamari oder Kikkoman)
- 2 Rispen Thymian (nur Blätter)
- 1 Msp. Muskatnuss
- 1 Packung HackVleisch, 160 g
- 6 EL Olivenöl
- 1 dl Rotwein (wer keinen Wein mag, nimmt einfach Gemüsebouillon)
- etwas Salz und Pfeffer (gemahlen) zum Abschmecken

Zubereitung:

- Die Zwiebel und die Karotte fein würfeln. Zusammen mit dem Knoblauch und den Pelati in eine Bratpfanne geben.
- Das Salz und den mit einer Reibe klein geriebenen Sellerie dazugeben.
- Das Gemüse zugedeckt garen lassen, bis es weich ist (10 Minuten) .
- Das Tomatenmark, die Sojasauce, die Thymianblätter und die Messerspitze Muskatnuss dazugeben und weitere 3 Minuten köcheln lassen.
- Das gelockerte HackVleisch, das Olivenöl und den Wein dazugeben.
- Masse während 5 Minuten kräftig anbraten und dabei häufig wenden.
- Solange weiter köcheln lassen, bis das Ragù fast eingekocht ist.
- Mit etwas Pfeffer und Salz abschmecken.



• Ideal auch als Snack-Belag!

Mit einer grossen Portion dampfender Teigwaren servieren.