



Bolognese Sauce

Element	Zutaten	Zubereitung
F		Pfanne aus Gusseisen erhitzen
E	Sonnenblumenöl	erhitzen
E	300 g Rindfleisch gehackt	anbraten
E	1-2 gML Mehl	Darüberstreuen, leicht rösten
M	kleine Zwiebel gehackt evtl. Knoblauchzehe gehackt	mitdämpfen
W	Etwas Meersalz	
H	2 Tomaten klein geschnitten od. Tomatenpüree oder Sugo	zufügen
	2-3 dl. Rindsbouillon (oder selber gemachte Kraftsuppe)	ablöschen
F	Evtl. ½ dl Rotwein	Zum ablöschen
F	Oregano, Rosmarin, Thymian	würzen
E	Prise Zucker	würzen
M	Pfeffer	
W	Salz	abschmecken
		Alles zusammen 30-60 Minuten schmoren

Kulinarische Empfehlungen

Dazu passt Spaghetti oder andere Nudeln (aus Hartweizengriess, oder Dinkelmehl) oder Polenta, Reibkäse (Parmesan), Salat.

	Wirkung: erwärmend und nährend
---	---------------------------------------

Quelle: Zürcher Schulkochbuch, leicht abgeändert.