Pasta mit Rindfleisch-Bolognese

Dank Low-Carb-Nudeln ist das Rezept für die Pasta mit Rindfleisch-Bolognese auch für eine kohlehydratarme Ernährung geeignet.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 20 min

Koch/Backzeit: 20 min

Gesamtzeit: 40 min

Zutaten

400 g	Faschiertes (vom Rind)
400 g	Spaghetti (Low Carp)
10 g	Schinkenspeck
500 g	Passierte Tomaten
1 Stk.	Zwiebel
1 Stk.	Karotte
10 Stk.	Cherrytomaten
2 Stk.	Knoblauchzehe
1 Stk.	Chilischote (scharf)
1 Stk.	Lorbeerblatt
1 EL	Olivenöl
1 TL	Zucker
50 g	Parmesan
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer
	Basilikumblätter (zum Garnieren)

Zubereitung

1. Für die **Pasta mit Rindfleisch-Bolognese** zu Beginn die Zwiebel abziehen und feinhacken. Den Speck kleinwürfelig schneiden. Knoblauch schälen und fein schneiden. Chilischote waschen und klein schneiden (wer es nicht so scharf mag, entfernt vorher die Kerne). Karotte

schälen und fein reiben. Kirschtomaten waschen und halbieren. Einige Tomaten für die Dekoration ganz lassen und beiseitelegen.

2. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und darin Zwiebeln und Speck einige Minuten glasig anbraten. Dann den Zucker darüber streuen und karamellisieren lassen. Anschließend das Rindfaschierte mit in die Pfanne rühren. Knoblauch und Chili ebenfalls einrühren. Mit Pfeffer und Salz abschmecken.

3. Einige Minuten braten lassen, dabei regelmäßig umrühren. Mit den passierten Tomaten ablöschen, bei Bedarf ein wenig Wasser zufügen. Die geriebene Karotte einrühren. Zum Schluss die vorbereiteten Tomatenhälften und das Lorbeerblatt zufügen. Abdecken und bei geringer Hitze etwa 15 Minuten köcheln lassen. Dann noch einmal abschmecken und das Lorbeerblatt entfernen.

4. In der Zwischenzeit einen großen Topf mit Salzwasser aufsetzen und die Nudeln darin al dente kochen. Danach durch ein Sieb gießen und abtropfen lassen. Pasta auf vorgewärmten Tellern anrichten, die Bolognese darüber verteilen, mit Kirschtomaten und Basilikum garnieren. Mit geriebenem Parmesan bestreuen.

Tipp

Die Pasta mit Rindfleisch-Bolognese kann man noch mit getrockneten italienischen Kräutern verfeinern.