

Spaghetti Bolognese für Allergiker

Die Spaghetti Bolognese für Allergiker ist besonders gut verträglich, da das Rezept mit Reisspaghetti zubereitet wird.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 10 min

Koch/Backzeit: 15 min

Gesamtzeit: 25 min



Zutaten

80 g	Faschiertes
1 EL	Öl
1 Prise	Pfeffer
150 g	Reisspaghetti
1 Prise	Salz
2 Stk.	Tomaten
1 Dose	Tomatenmark
1 Stk.	Zwiebel

Zubereitung

1. Die **Spaghetti Bolognese für Allergiker** werden mit Reisspaghetti anstelle von herkömmlicher Pasta zubereitet. Zunächst die Zwiebel abziehen und fein hacken. Die Tomaten gründlich waschen, Stielansätze entfernen und in kleine Würfel schneiden. Eine Pfanne mit Öl erhitzen, die Zwiebeln darin anrösten. Anschließend das Faschierte zufügen und ebenfalls anbraten.

2. Schließlich die Tomatenwürfel in die Pfanne geben und alles einige Minuten dünsten lassen. Dabei regelmäßig umrühren. Mit etwas Wasser ablöschen, das Tomatenmark einrühren, pfeffern und salzen.
3. Einen Topf mit Salzwasser aufkochen. Die Reisspaghetti einige Minuten in kaltes Wasser legen, danach für rund 5 Minuten in das Kochwasser. Nach der Garzeit kurz kalt abschrecken und in einem Sieb abtropfen lassen.

Tipp

Die Spaghetti Bolognese für Allergiker kann man – Verträglichkeit vorausgesetzt – mit frisch gehackten Kräutern bestreuen.