

## Spaghetti Bolognese

Angaben für 10 Portionen

100g	Zwiebel
100g	Möhren
100g	Sellerie
100g	Auberginen
100g	Zucchini
100g	Tomaten
100g	Paprika
2 Zehen	Knoblauch
500g	Hackfleisch
1l	Passierte Tomaten
50g	Tomatenmark
50g	Olivenöl
	Salz, Pfeffer
	Basilikum, Oregano, Chili
30g	Honig
50g	Parmesan gerieben
1kg	Spaghetti ( Barilla, Integrale)

Zwiebel, Möhren und Sellerie in kleine Würfel schneiden.

Im Schnellkochtopf Olivenöl erhitzen, Gemüsewürfel hellbraun anrösten.

Hackfleisch zugeben und mitrösten, bis die ganze Flüssigkeit verdampft ist.

Tomatenmark und Knoblauch zugeben, kurz mitrösten.

Mit passierten Tomaten aufgießen, Salz, Chili und Pfeffer zugeben.

Schnellkochtopf verschließen und auf Stufe 2 15min (ab Beginn des Schnellgarens) garen. Ausschalten und ausdämpfen lassen.

In der Zwischenzeit alle restlichen Gemüsesorten reinigen und in kleine Würfel schneiden.

Die Gemüsewürfel zu dem Hackfleisch geben und alles auf Stufe 1 weitere 15 min. garen.

Abschmecken und mit geschnittenen frischen Kräutern vollenden.

Spaghetti mit Sauce und geriebenem Parmesan servieren.

Spaghetti in kochendes, gesalzenes Wasser legen und nach Angabe auf der Verpackung kochen. Nach dem kochen schnell abgießen, mit Olivenöl vermischen und sofort servieren.

Falls die Spaghetti später serviert werden sollen, dann kalt abschrecken und mit Olivenöl vermengen. Über Dampf aufwärmen.

Diese Sauce ist gute basis für Lasagne oder Chili con Carne und schmeckt auch ohne Fleisch sehr gut.