

Zoodles mit Bolognese

Zutaten für 2 Personen

Bolognese

Zwiebel	1	St
Knoblauchzehe	2	St
Olivenöl		
Hackfleisch	400	g
Pelati, aus der Dose	400	g
Rotwein	50	ml
Rinderbrühe	350	ml
Karotte	1	St
Tomatenmark	1	El
Salz		

Zoodles

Zucchini	3	Stück
----------	---	-------

Garnitur

Cherry Tomaten	8-10	St
Olivenöl	1	El
Salz	1	Prise



5. Für 30 Minuten köcheln lassen bis nur noch wenig Flüssigkeit in der Pfanne verbleibt.

Garnitur

6. Inzwischen die Cherry Tomaten halbieren und in eine Auflaufform geben. Mit Olivenöl und Salz gut vermengen und für 30 Minuten im Ofen bei 180 Grad Celsius rösten.

Zoodles und Anrichten

7. Die Bolognese mit Salz abschmecken.
8. Die Zucchini durch den Spiralschneider drehen.
9. Zoodles zu der Bolognese dazugeben. Für 3-4 Minuten unter gelegentlichem Umrühren mitbraten.
10. Auf einem Teller anrichten und mit den Cherry Tomaten garnieren.

Zubereitung

Die Sauce Bolognese

1. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein schneiden. Karotten ebenfalls schälen und in mundgerechte Stücke schneiden.
2. Olivenöl in einer Bratpfanne erhitzen. Geschnittene Zwiebeln und Knoblauch darin für 3-5 Minuten anschwitzen.
3. Hackfleisch für 3 Minuten anbraten. Tomatenmark dazugeben und 2 Minuten mitbraten.
4. Mit Rotwein ablöschen. Pelati, Karotten und Rinderbrühe hinzugeben.

Tipps & Tricks

Tipps zur Zubereitung

Falls die Bratpfanne zu klein ist, um die Zoodles direkt in der Bolognese zu erwärmen, kann man diese auch in kochendem Wasser für 2-3 Minuten blanchieren.