

Essen nach Farbe

Rezept: Spaghetti Bolognese (4 Personen)

Zutaten

2 große Möhren
6 große Tomaten
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1/2 Zucchini
frisches Basilikum
1 TL italienische Kräuter
1 TL Oregano
3 EL Tomatenmark
350g Vollkorn-Spaghetti
250g Rinderhackfleisch
nach Bedarf Parmesan
Öl
Salz und Pfeffer

Arbeitsgeräte

Bretter
Schneidemesser
Knoblauchpresse
Sparschäler
2 Töpfe
Pfannenwender
Pfanne
Abtropfsieb
Küchenwaage

Vorbereitung

1. Die Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und klein hacken. Die Möhren schälen und in Scheiben schneiden. Die Zucchini waschen und in kleine Würfel schneiden.
2. Den grünen Strunk von den Tomaten entfernen, die Tomaten vierteln und mit einem Pürierstab klein pürieren.
3. Das Basilikum klein zupfen.
4. 300 g rohe Vollkorn Nudeln abwiegen.

Zubereitung der Soße

1. 1 EL Öl in einem Topf erhitzen. Die Zwiebel, den Knoblauch und die Möhre auf mittlerer Hitze für 3 Min. darin andünsten. Danach die Zucchini hinzugeben und für 4 Min. mit andünsten.
2. Die passierten Tomaten und 3 EL Tomatenmark hinzufügen. Die Soße mit 1 TL italienische Kräuter, 1 TL Salz und 1/2 TL Pfeffer würzen. Diese Mischung für 10 Min. auf niedriger Hitze köcheln lassen.
3. Parallel das Hackfleisch mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne mit 1 EL Öl anbraten.
4. Die Tomatensoße aus dem Topf in die Pfanne geben und auf kleiner Hitze weiter köcheln lassen. Nun die gezupften Basilikumblätter unter die Soße rühren.

Zubereitung der Nudeln

1. 2 Liter Wasser in einem hohen Topf auf hoher Stufe zum Kochen bringen.
2. Die Nudeln in das kochende Wasser geben und für ca. 8 Min. kochen.
3. Die Nudeln auf einem Teller anrichten und die Soße darüber verteilen.
4. Nach Belieben kann das Gericht jetzt noch mit Parmesan verfeinert werden.

Weitere Praxistipps, Rezepte und Infos zum FreizeitFit4Kids-Programm findet ihr unter www.freizeitfit4kids.de

Wir freuen uns über Feedback und weitere Ideen von Euch. Gerne erstellen wir weitere Praxistipps gemeinsam mit Euch für unsere Website. Bei Interesse oder rücfraagen, schreibt uns an kontakt@freizeitfit4kids.de