

# Spaghetti bolognese

## mit Pferdefleisch und Spaghetti aus Mais- und Reismehl

---

### Zubereitung

---

1. Karotte und Sellerie putzen, schälen, klein und würfelig schneiden. Knoblauch und Zwiebel schälen und fein hacken.
2. Olivenöl in einem Topf erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Faschiertes zugeben und ca. 5 bis 7 Minuten anbraten. Karotten- und Selleriewürfel zugeben und mitbraten. Tomatenmark einrühren, kurz mitrösten und mit Rinderbrühe und Rotwein aufgießen.
3. Mit Salz, Pfeffer würzen und die Tomatenstücke einrühren. Etwa 1 Stunde unter gelegentlichem Rühren köcheln lassen.
4. Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser al dente kochen und abseihen.
5. Pasta auf dem Teller verteilen mit Sauce übergießen und mit gewaschenem Basilikumblättern garnieren.

Guten Appetit



#### Portionen: 4

- 500 g **Pferdefleisch faschiert** (mager, reich an Vitaminen, Eisen und Mineralstoffen)
- 1 Stk. Karotte
- 1 Stk. Knoblauchzehe
- 1 Stk. Zwiebel
- 50 g Sellerie
- 400 g Tomaten in Stücken
- 150 ml Rindsuppe kräftig
- 100 ml trockener Rotwein
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Tomatenmark
- Salz, Pfeffer
- Vollkorn-Spaghetti oder Spaghetti aus Mais- und Reismehl