

Pasta Bolognese mit Sojasauce

Gesamtzeit **30 Min.** 10 Min. Vorbereitungszeit 20 Min. Kochzeit

Nährwertangaben (pro Portion):
2'491 kJ / 595 kcal

Fett: **18 g** Eiweiss: **33 g**
Kohlenhydrate: **70 g**

ZUTATEN

2 Portion(en)

200 g	Penne
1 EL	Pflanzenöl
0.5	Zwiebel, gewürfelt
2	Knoblauchzehen, gehackt
300 g	Rindshackfleisch
400 g	gehackte Tomaten aus der Dose
2 EL	<u>Kikkoman natürlich gebrauchte Sojasauce</u>
2 g	Koriander, gehackt

ZUBEREITUNG

Schritt 1

200 g Penne - **1 EL** Pflanzenöl - **0.5** Zwiebel, gewürfelt - **2** Knoblauchzehen, gehackt - **300 g** Rindshackfleisch
Penne nach Packungsanweisung kochen.
Pflanzenöl erhitzen und Zwiebel und Knoblauch 1 Minute dünsten. Rindshackfleisch hinzufügen und 3 Minuten unter ständigem Rühren anbraten.

Schritt 2

400 g gehackte Tomaten aus der Dose - **2 EL** Kikkoman natürlich gebrauchte Sojasauce - **2 g** Koriander, gehackt
Tomaten und Kikkoman Sojasauce zum Fleisch geben. Zugedeckt 20 Minuten köcheln lassen. Mit den gekochten Penne vermischen und mit Koriander bestreuen.