

Schnelle Bolognese mit einem Kick Umami

Gesamtzeit **40 Min.** 10 Min. Vorbereitungszeit **30 Min.** Kochzeit

Nährwertangaben (pro Portion):
3'485 kJ / 832 kcal

Fett: **39 g** Eiweiss: **47 g**
Kohlenhydrate: **72 g**

ZUTATEN

4 Portion(en)

300 g	Spaghetti
15 g	Öl
125 g	Speck oder Pancetta, gewürfelt
500 g	Hackfleisch, etwa 20% Fett
200 g	Karotten (3 mittelgrosse Karotten)
125 g	Sellerie (2 Stangen)
125 g	Zwiebeln (1 kleine Zwiebel)
3	Knoblauchzehen, fein gehackt
100 g	Rahm (Fettgehalt 10-12 %)
400 g	gewürfelte Tomaten aus der Dose
30 ml	<u>Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce</u> Zum Garnieren: Frische Basilikumblätter

ZUBEREITUNG

Schritt 1

Das Öl auf mittlerer Flamme erhitzen. Das Hackfleisch hinzugeben und es ohne Auseinanderbrechen 2 Minuten von jeder Seite anbraten, bis es braun ist. Den Speck hinzufügen und umrühren, um das Fleisch auseinanderzubrechen. Nochmals für einige Minuten braten lassen, bis das Hackfleisch durchgebraten ist. Das überschüssige Fett abgiessen, gegebenenfalls mit Hilfe eines Siebs.

Schritt 2

In der Zwischenzeit die Zwiebel und den Knoblauch schälen, klein hacken und unter das Hackfleisch rühren. Karotten und den Sellerie schälen, fein hacken und ebenfalls in das Hackfleisch rühren. 5 Minuten bei mässiger Hitze unter häufigem Rühren kochen lassen.

Schritt 3

Die Tomaten, Kikkoman natürlich gebrauchte Sojasauce und Rahm untermischen. Weitere 5 Minuten kochen, bis die Sauce leicht reduziert ist. Abschmecken und gegebenenfalls mit Salz und Pfeffer würzen.

Schritt 4

Das Wasser in einem grossen Kochtopf zum Kochen bringen, gut salzen und die Spaghetti gemäss der Packungsanweisung al dente kochen. Die Spaghetti abgiessen, 100 ml des Kochwassers

auffangen. Die Spaghetti mit dem aufgefangenen Kochwasser und der Sauce in einer grossen Pfanne vermengen. Eine Minute bei mittlerer Hitze miteinander verrühren. Die Spaghetti auf vier Teller verteilen und mit frischem Basilikum garnieren. Sofort servieren.