

Nieß

Für Genießer

GEFLÜGELBOLOGNESE

mit Gemüsespaghetti

Portion

- für 4 Personen
- Zubereitung: 30 Minuten

Zutaten

- 500g Geflügelhackfleisch
- 2 EL Olivenöl
- 1 Möhre
- 1/4 Bund Petersilie
- 2 Stiele Thymian
- 2 Stiele Basilikum
- 850g stückige Tomaten
- 200ml Gemüsebrühe
- 3 Zucchini (ca. 600g)
- 50g gehobelter Parmesan
- Rote-Beete-Kresse
- Salz & Pfeffer

Zubereitung

1. Öl in einem Topf geben. Das mit Salz und Pfeffer gewürzte Hack etwa 3-4 Minuten anbraten. Die Möhre schälen, und nach dem Putzen in feine Würfel schneiden. Nun auch in den Topf geben und etwa 2 Minuten dünsten. Die Kräuter waschen und fein zerhacken.
2. Die Kräuter, Brühe, sowie die Tomaten in den Topf geben und sie nach dem Aufkochen etwa 10 Minuten köcheln lassen. Die Mischung mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Die Zucchini waschen und in dünne Streifen schneiden. Am besten geht dies mit einem Julienneschneider. Die Zucchini-Spaghetti geben in ein Sieb geben und mit kochendem Salzwasser übergießen. Nachdem das Salzwasser gut abgetropft ist geht es auch schon ans Anrichten.

Guten Appetit!