

## Spaghetti Bolognese mit viel Gemüse



*kleinkindtauglich*

*diabetistauglich*

### Zutaten für 10 Portionen:

- 1 kg Möhren
- 2 Stangen Staudensellerie
- 1 kg Hackfleisch (Rind oder gemischt)
- 2 Zwiebel
- 3-4 Knoblauchzehen
- 4 mittlere Dosen gestückelte Tomaten
- ca. 500 ml Gemüsebrühe
- 3 EL Zucker
- 125 g Butter
- etwas Olivenöl
- Salz und Pfeffer
- Oregano

**Arbeitszeit:**

ca. 40 Minuten

### So wird die Bolognese-Sauce zubereitet

1. Schäle und putze zuerst die Möhren, die Zwiebel und den Sellerie und schneide sie in sehr kleine Würfel.
2. Dann erhitzt du die Butter und das Olivenöl und schwitzt das Gemüse langsam darin an - das dauert bei mäßiger Hitze gut 15-20 Minuten.
3. In der Zwischenzeit brätst du das Hackfleisch und den gepressten Knoblauch in etwas Olivenöl an bis es krümelig wird und löschst es dann mit der Gemüsebrühe ab. Lass es für circa 5 Minuten langsam köcheln.
4. Nun gibst du noch die Dosentomaten, die Gemüsemischung und den Zucker hinzu und lässt deine Bolognese für mindestens 5 Minuten köcheln. Zum Schluss schmeckst du mit Salz, Pfeffer und Oregano ab.

Besuch uns gern wieder auf [familienkost.de](https://www.familienkost.de) und stöber in unserem [Shop](#).

