

FAUSTFORMEL *System*

1x kochen 2x essen: Bohnen-Bolognese



Für 2 Personen

Diese Rezept entspricht der Faustformel

- 1 Handtellergröße Faschiertes/Hackfleisch Rind
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- ½ Dose gestückelte Tomaten
- 1 Zucchini
- 1 Stk. mittelgroße Karotte
- 1 Dose Kidneybohnen
- ½ TL getrockneter Oregano
- 1 Faustgröße Vollkornnudeln, zB Penne oder Farfalle
- 2 Handvoll Blattsalat
- 1 EL Balsamico-Essig

Anleitung

1. Zwiebel und die Knoblauch fein hacken und mind. 5 Min. ruhen lassen.
2. Zucchini und Karotten in kleine Stücke schneiden.
3. Das Faschierte in Olivenöl anbraten, bis das Fleisch Farbe annimmt.

FAUSTFORMEL

System

4. Anschließend das Fleisch aus der Pfanne nehmen und zur Seite stellen.
5. Die Zwiebeln und den Knoblauch in Olivenöl anschwitzen, dabei nicht braun werden lassen.
6. Zucchini und Karotten dazu geben, umrühren, Deckel drauf geben und kurz „schwitzen“ lassen.
7. Tomaten zusammen mit dem Fleisch, den Bohnen und dem Oregano zugeben, umrühren und 5-10 min köcheln lassen.
8. Inzwischen die Nudeln in Salzwasser al dente kochen.
9. Den Salat waschen, trocken schleudern und in bissgroße Stücke zerteilen. Mit einer Salatsauce aus drei Teilen Olivenöl und einem Teil Essig marinieren.
10. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken, die Nudeln unterrühren und servieren.

Variation: mit Chilipulver und 1/2 TL Kreuzkümmel und Mais statt den Nudeln wird ganz schnell ein Chili con carne daraus!

Tipp: lässt sich auch gut einfrieren