

Spaghetti mit Rindfleischsugo (4 Portionen)

320g Spaghetti, am besten Vollkorn-Teigwaren
250g mageres Rinderfaschiertes
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
300g Karotten
200g Knollensellerie
1 Dose gewürfelte Tomaten (oder 4-6 frische geschälte Tomaten)
2 EL Pflanzenöl
Salz, Pfeffer, Oregano, Rosmarin, Thymian

Teigwaren bissfest kochen.

Zwiebel und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Karotten und Sellerie waschen, schälen und mit einer Gemüsereibe in feine Streifen hobeln. Das Öl erhitzen und den Zwiebel glasig anschwitzen. Das Faschierte, das Gemüse und den Knoblauch untermengen, kurz durchrösten und mit den Tomaten aufgießen. Salzen, Pfeffern und die Kräuter begeben.

20-30 Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen – bei Bedarf noch etwas Wasser zugeben. Mit den Teigwaren anrichten.

Dazu passt eine große Portion Blattsalat (max. 1 EL Öl in der Marinade)

Nährwerte pro Portion(ca.): 510 kcal/ 26g Eiweiß/ 16g Fett/58g Kohlenhydrate/ 14g Ballaststoffe/Ca. 4 BE