

Weideochsen-Bolognese

Zutaten | 4 Portionen

500 g	Tatar vom Weideochsen
1	Zwiebel
2	Tomaten
5 EL	Tomatenmark
300 g	Tomatenpüree
	Salz
	Pfeffer
	Zucker
2 EL	Schmand
400 g	Penne
200 g	Parmesan

Zubereitungszeit: 30 Min.

Zubereitung:

- Das Tatar in einer Pfanne kross braten.
- Gemüse waschen, putzen und fein würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen und Gemüse darin andünsten. Tomatenmark und Tomatenpüree dazugeben und ca. 10 Minuten kurz garen.
- Das Fleisch in die Sauce geben, mit Salz, Pfeffer und Zucker herzhaft abschmecken und zum Schluss mit Schmand verfeinern.
- Penne nach Packungsanweisung zubereiten.
- Parmesan reiben.
- Penne mit Bolognese und Parmesan anrichten.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 422,5 g:

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
546 kcal	17,4 g	40,2 g	52,9 g	524 mg

