

# Soße Bolognese

Zutaten | 2 Portionen

250 g	gemischtes Hackfleisch
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
3 EL	Olivenöl
1 Dose	gehackte Tomaten
	Salz, Pfeffer
	Italienische Kräuter
	Zucker

Zubereitungszeit: 20 Min.

## Zubereitung:

- Zwiebel und Knoblauch würfeln.
- Hackfleisch in Öl anbraten. Wenn es leicht angebräunt ist, Zwiebel und Knoblauch dazugeben und mit andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- Die Tomaten dazugeben und unterrühren.
- Gut rühren und mit Salz, Pfeffer, italienischen Kräutern und Zucker abschmecken.
- Auf niedriger Stufe etwas köcheln lassen.

## Tipp:

Mit Gemüse, wie z. B. Paprika oder Möhren, aufpeppen.

Nährwertangaben können je nach Größe und Gewicht der Lebensmittel variieren.  
Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 370,5 g:

## Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
520 kcal	39,6 g	9,42 g	33,1 g	36,2 mg