

# Spaghetti Bolognese

## Zutaten für 4 - 5 Personen:

1 Zwiebel  
2 - 3 Möhren  
2 Stangen Bleichsellerie  
1 Knoblauchzehe  
400 g Hackfleisch  
Salz, Pfeffer, 1 Msp. Zucker,  
1 Msp. Thymian (oder frischer Thymian), 1 Msp. Oregano, 1 Msp. Majoran  
½ TI Paprikapulver edelsüß  
20 g Butter oder Butterschmalz  
1 Lorbeerblatt, 1 Gewürznelke, 1 Würfel Gemüsebrühe  
800 g geschälte Tomaten (Eiertomaten)  
1 Dose Tomatenmark  
2 Ei süße Sahne  
frisch geriebener Parmesankäse

## Mengenangabe für die Spaghetti:

Erwachsene: 125 g pro Person

Kinder: 60 - 80 g pro Person

1. Die Zwiebel schälen und würfeln, Knoblauchzehe schälen und klein schneiden. Die geschälte Möhre und den Bleichsellerie in ganz kleine Würfel schneiden. 1 TI Butter(schmalz) in der Kasserolle erhitzen und das Gemüse 10 Min. anbraten. Herausnehmen und beiseite stellen.
2. Restliches Butterschmalz in die heiße Pfanne geben. Hackfleisch dazugeben und bei starker Hitze so lange anbraten, bis das Hackfleisch braun angebraten ist und sich Röststoffe gebildet haben (das dauert etwa 15 Min.) Dabei das Fleisch mit einem Pfannenwender immer wieder zerdrücken, damit es krümelig wird. Zum Schluss mit einer großen Prise Zucker würzen.
3. Das Tomatenmark unterrühren und noch 3 weitere Min. braten. Dann das gebratene Gemüse dazu fügen und mit Salz, Paprika, Pfeffer und Thymian würzen. Außerdem einen Gemüsebrühwürfel, das Lorbeerblatt, die Gewürznelke und die Dosentomaten in die Soße geben, mit 1 1/2 Tassen Wasser aufgießen und bei kleiner Temperatur ca. 1,5 bis 2 Stunden köcheln lassen. Gelegentlich umrühren und bei Bedarf etwas Wasser (oder Tomatensaft) nachgießen, falls die Soße zu dick ist
4. Je länger die Bolognese kocht, desto besser wird sie. Das Lorbeerblatt und die Nelke entfernen und mit Oregano, Majoran und der süßen Sahne abschmecken.
5. Inzwischen die Spaghetti „al dente“ kochen, abgießen und auf Tellern anrichten. Die Hackfleischsoße darüber verteilen und mit geriebenem Parmesankäse bestreuen und sofort servieren.

## *Gemischter Salat*

### Zutaten für 1 Person:

einige Blätter eines Salates nach Wunsch und Jahreszeit  
z. B. Feldsalat, Romana, Eichblatt  
2 Radieschen, 1 Karotte, etwas Gurke,  
ein Stück rote Paprika

### Für die Salatsauce:

1 Essl. gehackte Kräuter (z.B. Dill, Schnittlauch, Petersilie)  
1 EL Olivenöl  
etwas Zitronensaft  
1 TL Balsamico-Essig  
Salz, Pfeffer, 1 kl.Msp. Honig,  
1 Msp. Senf

### Zutaten für 4 Personen:

1 Kopf Salat/Salat nach Wunsch

Die Menge der Radieschen, Karotten  
Tomaten, Gurke je nach Geschmack

ca. 2 Essl. gehackte Kräuter (z.B. Dill, Schnittlauch, Petersilie)  
4 EL Olivenöl  
etwas Zitronensaft  
2 EL Balsamico-Essig  
1/3 TL Salz, Pfeffer, 1 Msp.  
Honig, 1 TL Senf

### Mengengenangabe für den Salat:

Kinder: 30 bis 40 g pro Person  
Erwachsene: 60 bis 80 g pro Person

1. Salatblätter waschen und abtropfen lassen. Rohkost wie Tomaten, Gurke waschen und klein schneiden. In der Salatschüssel die Zutaten für die Salatsoße cremig rühren.
2. Den Salat und die geschnittene Rohkost dazutun und mischen.

## *Herbstlicher Obstquark*

### Zutaten für 4 Personen:

1 Banane  
1 Orange  
1 Granatapfel  
1 kleine Packung Heidelbeeren  
einige Datteln  
frische Zitrone  
500 g Quark 20%, ein kleiner Naturjoghurt  
1 Prise Zimt

1. Quark in eine Schüssel geben und mit dem Joghurt und einer Prise Zimt und 1 EL frisch ausgepressten Zitronensaft verrühren.
2. Das Obst waschen, schälen und klein schneiden und mit dem Quark vermengen. (Obst je nach der Jahreszeit oder dem persönlichen Geschmack nehmen).