

Bolognese Soße:

Zutaten: 500 g Gehacktes vom Rind
1 EL Olivenöl
1 Pck. passierte Tomaten
6 TL geriebenen Parmesan
1 EL Sahne
1 EL Brühe
Salz
italienische Kräuter

Zubereitung:

Olivenöl in den Topf geben und das Hackfleisch dazu. Hitze auf 9 stellen und das Fleisch anbraten und mit Salz würzen. Hitze runterdrehen (auf 5) und die passierten Tomaten dazu geben. Vorsichtig rühren. Den Parmesan, die Brühe, die italienischen Kräuter und die Sahne dazu und nochmal umrühren.
Fertig!

Spinat-Soße:

Zutaten:

1 Zwiebel, gehackt

1 Knoblauchzehe, gehackt

1 EL Olivenöl

150 g Spinat, TK, portionierbar (kein Blattspinat!)

2 TL Mondamin

50 ml Sahne

1 EL Wasser

Gemüsebrühe

1 EL geriebener Käse

Zubereitung:

Zwiebel und Knoblauch im Olivenöl anbraten. Spinat dazugeben und erhitzen. Sahne mit Mondamin verrühren und dazugeben. Wasser beifügen und ca. 5 Minuten auf kleiner Stufe köcheln lassen. Mit Gemüsebrühe würzen. Vor dem Anrichten geriebenen Käse dazugeben und gut verrühren.

Nudeln:

Zutaten: 500 g Spaghetti
ungefähr 2 Liter Wasser
3 EL Salz
Nudelsieb

Zubereitung:

Wasser in den Topf geben und mit verschlossenem Deckel zum Kochen bringen. Wenn das Wasser kocht, das Salz dazu geben. Dann die Nudeln hinein und nach Packungsangabe kochen lassen.

Ist die Zeit abgelaufen ⇒ Lehrerin holen zum Abgießen!