



# Hier und heute

## Feine Bolognese mit Zimt und Sternanis

Agnette Meiler wurde in der Sendung "Der geschenkte Tag" damit überrascht, dass sie mit Sternekoch Alexander Wulf zusammen kochen durfte. Hier ist das Rezept:

## Feine Bolognese mit Zimt und Sternanis

von Alexander Wulf für vier Personen

### Zutaten für die Soße

- 400 g Rinderhack (alternativ gemischt oder Hähnchenhack)
- 2 EL neutrales Öl, z. B. Rapsöl oder Erdnussöl
- 1 große Zwiebel, fein gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 2 EL Ingwer, fein gehackt
- 1 Möhre, sehr fein gewürfelt
- 1 Stange Staudensellerie, fein gewürfelt
- 150 g Champignons
- 2 EL Tomatenmark
- 1 Dose gehackte Tomaten (400 g)
- 200 ml Rinderfond
- ½ TL Chiliflocken
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

### Zutaten für die Pasta

- 400 g Spaghetti
- 1 EL Salz fürs Kochwasser

## Zubereitung

### Vorbereitung der Zutaten

Zwiebel, Knoblauch und Ingwer fein hacken. Möhren, Sellerie und Champignons in kleine, möglichst gleichmäßige Würfel schneiden (Mirepoix). Alle flüssigen Zutaten bereitstellen – das Kochen geht später schnell.

### Basis anrösten

In einen großen Topf Öl hineingeben. Zwiebeln bei mittlerer Hitze 3–4 Minuten glasig braten. Knoblauch und Ingwer hinzufügen, 30–45 Sekunden anrösten.

### Gemüse anbraten

Möhren und Sellerie 5–6 Minuten anbraten, bis das Gemüse weich wird und leichte Röstfarben bekommt.

### Hackfleisch anbraten

Hitze stark erhöhen. Hackfleisch hinzufügen und kräftig braten. Mit einem Holzlöffel in kleine Stücke zerteilen. Solange braten, bis es Farbe bekommt (mindestens 6–8 Minuten). Je stärker gebräunt, desto mehr Tiefgang später.

### Tomatenmark karamellisieren

Tomatenmark ins Fleisch rühren. 1-2 Minuten braten, bis es dunkler wird. Das macht den Geschmack süßer und runder.



# Hier und heute

## **Flüssigkeit hinzufügen**

Gehackte Tomaten und Rinderfond einrühren. Aufkochen lassen, dann Hitze reduzieren.

## **Würzen**

Chili nach Belieben hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Langsam köcheln lassen Minimum: 45 Minuten. Optimal: 60–90 Minuten auf kleiner Flamme, ohne Deckel. Zwischendurch rühren. Wenn zu dick: etwas Brühe hinzufügen. Wenn zu dünn: weiter einkochen lassen.

## **Pasta kochen**

Großen Topf mit Wasser zum Kochen bringen. 1 EL Salz ins Wasser. Spaghetti nach Packungsangabe kochen, aber eine Minute vor al dente abgießen. Spaghetti mit Soße vermengen. Spaghetti direkt in die Soße geben. 1–2 Kellen Pastawasser hinzufügen. Alles eine Minute mitkochen lassen, bis die Pasta die Soße bindet.