



hr1-DOLCE VITA

Dani & Roland Trettl

Die weltbeste Bolognese – klassisch oder vegan

ZUTATEN – Sauce Bolognese klassisch:

100 g Staudensellerie, ersatzweise Knollensellerie	2 g geräuchertes, mildes Paprikapulver
1 Fenchelknolle, ersatzweise Wurzelpetersilie	5 g geschrotete Knoblauchflakes oder frischer Knoblauch
100 g Karotten	1 Prise Salz
300 g weiße oder rote Zwiebeln	30 g Tomatenmark
30 g Olivenöl	10 g Oregano
600 g Hackfleisch vom Rind (.z.B. von der Rinderwade)	5 g Fenchelsamen
50 g Pancetta (italienischer gerollter Bauchspeck)	3 Lorbeerblätter
3 g Pfeffer	20 ml japanische Sojasauce
	300 g reife aromatische Tomaten, ersatzweise gute ganze Dosentomaten
	500 ml trockener Rotwein

ZUBEREITUNG

Den Staudensellerie und den Fenchel putzen, die Karotten schälen. Das Gemüse in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Das gesamte Gemüse in einem großen Topf oder in einem Bräter in Olivenöl anbraten. Dabei öfters umrühren und die Gemüsemischung gut rösten.

Währenddessen in einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und darin das Hackfleisch anbraten. Ab und zu umrühren, bis Röststoffe entstehen.

Die Pancetta in kleine Würfel schneiden, unter die Gemüsemischung rühren und anbraten. Diese mit Pfeffer, Pimentón de la vera doux, Knoblauchflakes und etwas Salz würzen.

Das gut angebratene Hackfleisch zur Gemüsemischung geben. Das Tomatenmark unterrühren und kurz anrösten. Etwas Oregano zugeben. Die Fenchelsamen auf einem Brett mit etwas Olivenöl vermischen und fein hacken – das Olivenöl verbindet die Samen und sie lassen sich besser hacken. Die gehackten Fenchelsamen und die Lorbeerblätter ebenfalls zugeben und mit etwas Sojasauce würzen. Die Tomaten putzen, würfeln und zugeben. Alles nach und nach mit Rotwein ablöschen und aufkochen. Die Sauce mit etwas Wasser auffüllen und alles zusammen ohne Deckel bei mittlerer Temperatur 2 Stunden köcheln lassen. Ab und zu umrühren und je nach Bedarf etwas Wasser nachgießen. Zum Schluss nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.



hr1-DOLCE VITA

ZUTATEN – vegane Bohnen-Bolognese:

250 g getrocknete Kidneybohnen	5 g geschrotete Knoblauchflakes oder frischer Knoblauch
100 g Staudensellerie, ersatzweise Knollensellerie	1 Prise Salz
1 Fenchelknolle, ersatzweise Wurzelpetersilie	30 g Tomatenmark
100 g Karotten	10 g Oregano
300 g weiße oder rote Zwiebeln	5 g Fenchelsamen
30 g Olivenöl	3 Lorbeerblätter
3 g Pfeffer	20 ml japanische Sojasauce
2 g geräuchertes, mildes Paprikapulver	300 g reife aromatische Tomaten, ersatzweise gute ganze Dosentomaten
	500 ml trockener Rotwein

ZUBEREITUNG

Die Kidneybohnen 24 Stunden in reichlich kaltem Wasser einweichen, dann abgießen und durch die mittlere Scheibe des Fleischwolfes drehen. Ersatzweise die eingeweichten, roten Bohnen mit flacher Messerklinge andrücken und anschließend fein hacken.

Den Staudensellerie und den Fenchel putzen, die Karotten schälen. Das Gemüse in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Das gesamte Gemüse in einem großen Topf oder in einem Bräter in Olivenöl anbraten. Dabei öfters umrühren und die Gemüsemischung gut rösten.

Währenddessen in einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und darin die rohen Bohnen anbraten. Ab und zu umrühren, bis Röststoffe entstehen.

Die Gemüsemischung mit Pfeffer, Pimentón de la vera doux, Knoblauchflakes und etwas Salz würzen. Die angebratenen Bohnen zur Gemüsemischung geben. Das Tomatenmark unterrühren und kurz anrösten. Etwas Oregano zugeben. Die Fenchelsamen auf einem Brett mit etwas Olivenöl vermischen und fein hacken – das Olivenöl verbindet die Samen und sie lassen sich besser hacken. Die gehackten Fenchelsamen und die Lorbeerblätter ebenfalls zugeben und mit etwas Sojasauce würzen. Die Tomaten putzen, würfeln und zugeben. Alles nach und nach mit Rotwein ablöschen und aufkochen. Die Sauce mit etwas Wasser auffüllen und alles zusammen ohne Deckel bei mittlerer Temperatur 2 Stunden köcheln lassen. Ab und zu umrühren und je nach Bedarf etwas Wasser nachgießen. Zum Schluss nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.



hr1-DOLCE VITA

Rezepte aus dem Buch:

Dani & Roland Trettl

Kochen zu zweit – Rezepte für genussvolle Momente

Penguin Random House Verlagsgruppe

ISBN 978-3-517-09992-7