



Die Kinderhaus

Kochkiste



www.gemeinsamtafeln.de



Kinderhaus „Bolognese“

Portionsgrößen für Nudeln: Möchten Sie Nudeln mit Sauce zum Hauptgericht kochen, können Sie insgesamt 200 bis 220 Gramm für Erwachsene einplanen. Bei Kindern reicht die Hälfte. Auch hier gilt: Vollkornprodukte sättigen stärker.

Bei unserem Rezept besteht der Hauptbestandteil aus der Sauce. Die Nudeln sind nur als Beilage gedacht. So kann man versuchen, den Kindern Gemüse bzw. gesunde Ernährung näher zu bringen, denn es gibt ja Nudeln 😊

Zutaten

Rinderhack, Zwiebel, Knoblauch, Möhre, Sellerie, Tomaten, frische Kräuter, Schmand, Parmesan, Salz, Pfeffer, Prise Zucker

Je nach Personenzahl Zwiebel, Möhren, Sellerie fein würfeln, ebenso etwas Knoblauch. Doppelte Menge Tomaten grob würfeln. Frische Kräuter nach Saison fein hacken. Rinderhack in heißem Öl wenige Minuten anbraten, die Tomaten und das Gemüse zugeben. Einige Minuten köcheln lassen. Eventuell und nach Geschmack mit Tomatenmark binden. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit einer Prise Zucker wird der Tomatengeschmack verstärkt. Frische Kräuter kurz vor dem servieren drüber streuen. Sauce mit einem „Klecks“ Schmand garnieren. Auch ein paar Zuckerschoten auf die Sauce gelegt, kommt gut bei Kindern an.

Zu dieser Sauce schmeckt auch Reis. Verfeinern kann man dieses Gericht mit Parmesan. Eine weitere Variante sind Kartoffeln. Diese im Ofen goldgelb backen.