

Mein Tipp im November...

Vollkorntagliatelle-Bolognese mit Schafskäse, Tomaten und Oliven für 4 Personen



Zutatenliste:

500 g	Vollkorntagliatelle
500 g	Rinderhack
700 ml	passierte Tomaten
1	große Zwiebel
4-8	Knoblauchzehen gepresst
	gehackter Thymian, Oregano
200 g	Schafskäse
400 g	Cocktail Tomaten
180 g	Kalamata Oliven
	Pfeffer aus der Mühle
	Meersalz
	Olivenöl
	Balsamico Essig
50 ml	Rotwein

Zubereitung:

1. Die Zwiebel in Würfel schneiden und mit dem Rinderhack in Olivenöl anbraten.
2. Mit dem Rotwein ablöschen, die passierten Tomaten und den gepressten Knoblauch dazu geben. Die Cocktail Tomaten waschen und halbieren. Die Oliven ebenfalls halbieren.
3. Den Schafskäse in kleine Würfel schneiden.
4. Die Bolognese Soße mit Salz, Pfeffer und Balsamico Essig abschmecken und anschließend die Tomaten und Oliven untermengen. Zum Schluss die gehackten Kräuter und den Schafskäse dazugeben und etwas köcheln lassen.
5. Die Tagliatelle Nudeln bissfest garen und mit der Bolognese anrichten.

Meine Empfehlung:

Kaufen Sie die Zutaten in einem **Bioladen** ein!

Ich wünsche Ihnen einen guten Appetit. Bleiben Sie weiterhin gesund mit bewusster Ernährung und viel Bewegung.

Ihr Thomas Frischke

Diplom-Oecotrophologe
Ernährungsberater

