

Spaghetti Bolognese:

- Alnatura Dinkel Vollkornnudeln (220 Gramm)
- Rinderhack (400 Gramm)
 - Kokosfett (5-6 Gramm zum Anbraten)
- Passierte Tomaten (500 Gramm)
- Tomatenmark (2-fach konzentriert, 140 Gramm)
 - Da Tomatenmark auch Zucker hat, kann man hier Alternativ Tomatenpulver verwenden (1 EL).
- Gewürze, je eine Prise
 - Salz (grob),
 - Pfeffer (Schwarz, gemahlen)
 - Paprikapulver
 - Corianderpulver
 - Basilikum (getrocknet)
 - Majoran (getrocknet)
 - Ingwerpulver

Die Spaghetti habe ich ca. 7-8 Minuten gekocht. Parallelen dazu das Rinderhack angebraten im Kokosfett.

Dann zuerst die passierten Tomaten zugegeben und als zweites das Tomatenmark.

Die Gewürze dazugegeben. Alles gut verrührt.

Nach ca. 12-13 Minuten ist das Essen in etwa fertig.