Bolognese auf Vorrat

Meal Prep & Vorkochen · ca. 6 Portionen · Arbeitszeit 15 Min. · Gesamtzeit 1 Std. 15 Min.

Rezept online

ZUTATEN

- 1 große Zwiebel, halbiert
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Möhre, in Stücken
- 1 Stange Staudensellerie, in Stücken
- 30 g Olivenöl
- 600 g Rinderhackfleisch oder gemischtes Hack
- 2 EL Tomatenmark
- 100 g Rotwein oder Wasser
- 800 g stückige Tomaten (Dose)
- 1 TL Gemüsebrühpaste
- 1 TL getrockneter Oregano
- 1 Lorbeerblatt
- 1,5 TL Salz, 1/2 TL Pfeffer, 1 TL Zucker

ZUBEREITUNG

1. Zwiebel, Knoblauch, Möhre und Sellerie in den Mixtopf geben und **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern. Öl zugeben und **5 Min./120°C/Stufe 1** andünsten.
2. Hackfleisch zugeben und **8 Min./120°C/Linkslauf/Stufe 1** ohne Messbecher anbraten. Tomatenmark zugeben und **2 Min./120°C/Linkslauf/Stufe 1** mitrösten.
3. Rotwein, Tomaten, Brühpaste und Gewürze zugeben und **45 Min./98°C/Linkslauf/Sanftrührstufe** ohne Messbecher köcheln lassen, Gareinsatz als Spritzschutz aufsetzen. Lorbeer entfernen, abschmecken.
4. Vollständig abkühlen lassen und in Portionsbehälter füllen. Im Kühlschrank 3 Tage, eingefroren etwa 3 Monate haltbar.

> **Tipp:** Die Sauce ist Basis für Spaghetti, Lasagne, gefüllte Paprika oder Chili – mit Kidneybohnen und Kreuzkümmel ist sie schnell umgewandelt. Flach im Gefrierbeutel eingefroren taut sie besonders schnell auf.

Heruntergeladen am 25.11.2026 von https://tm5-rezepte.de/