Spaghetti-Sandwich

Zutaten (für vier Portionen):

Bolognese-Sauce
250 g Rinderhack
Salz, Pfeffer
1 Zwiebel
1 Karotte
1/4 Staudensellerie (mit Grün)
1 EL Tomatenmark
50 ml roter Traubensaft
1 Zehe Knoblauch
Lorbeerblatt
250 ml passierte Tomaten

Sowie
Öl zum Braten
1 Kugel Mozzarella
200 g Spaghetti, gekocht und abgekühlt
4 weiche Sandwichbrote
50 g Parmesan, gerieben

Zubereitung (circa 20 Minuten, ohne Garzeiten):

Das Hackfleisch in einem Topf mit Öl krümelig anbraten, dabei salzen und pfeffern. Zwiebel, Karotte und Sellerie bei Bedarf schälen und fein würfeln, das Grün des Staudenselleries dabei abtrennen und beiseitelegen. Die Gemüse mit in den Topf geben und mit den austretenden Flüssigkeiten den Bratensatz ablösen. Das Tomatenmark hinzugeben und rösten lassen, bis eine leichte Bräunung entstanden ist. Mit Traubensaft ablöschen, dann Knoblauch fein hineinreiben, Lorbeer und passierte Tomaten hinzugeben. Etwa 15 Minuten köcheln lassen, bis die Sauce eine leicht eingedickte Konsistenz erhalten hat.

In der Zwischenzeit den Mozzarella in Scheiben schneiden und die übrigen Komponenten bereitlegen. Die vorgekochten Spaghetti mit der Sauce mischen und auf den Broten anrichten. Das Grün des Staudenselleries auf den Nudeln verteilen, ebenso Parmesan und Mozzarella. Nach Geschmack in einem Kontaktgrill oder im Ofen kross werden lassen und sofort servieren.

Nährwerte pro Portion:

720 kcal – 26 g Fett – 38 g Eiweiß – 83 g Kohlenhydrate