**Rezept.**

# Zoodles mit Bolognese-Sauce

**Zutaten für 4 Personen**

- etwas Butter oder Öl
- 350 g Hackfleisch vom Rind
- 2 Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Karotte
- 2 EL Tomatenpüree
- 280 g gehackte Tomaten aus der Dose
- 1 dl Rotwein oder Gemüsebouillon
- Salz, Pfeffer nach Bedarf
- 1 TL Oregano, frisch oder getrocknet
- 1 TL Basilikum, frisch oder getrocknet
- 1 Lorbeerblatt
- 1.5 kg Zucchini

# Rezept.

**Zubereitung**

Zubereiten: 25 Minuten
Kochzeit: 30 Minuten

**Unser Tipp**

Je länger die Bolognese-Sauce köchelt, desto aromatischer wird sie.
Kochen Sie darum besser die doppelte Menge und frieren Sie den Rest in kleinen Portionen ein.

Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken. Karotten waschen und in dünne Scheiben schneiden.

Etwas Öl in eine Bratpfanne geben und erhitzen. Hackfleisch anbraten. Zwiebeln, Knoblauch und Karotten hinzugeben. Tomatenpüree hinzufügen und mitdünsten. Gehackte Tomaten beigeben und mit Wein oder Bouillon ablöschen. Leicht einkochen. (Frischen Oregano und Basilikum klein schneiden). Oregano, Basilikum und Lorbeerblatt beigeben.Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zugedeckt bei kleiner Hitze mindestens 30 Minuten köcheln.

Zucchini waschen, Enden abschneiden und mit einem Sparschäler längs, von oben nach unten in feine Streifen schneiden. In einer Pfanne Wasser kochen und salzen. Zoodles für 3 Minuten garen.

Zoodles mit Bolognese servieren. Parmesan darüber streuen.