

## Spaghettisaucen Rezepte für 4 Personen

<b>Bolognese:</b>	
2 EL Olivenöl 2 Knoblauchzehen ) 1 Zwiebel ) 1 Rübli ) je fein gehackt 1 Stangen-Sellerie ) 50g Speck )  500g Rindfleisch gehackt 5 dl Bouillon 3,5 dl Rotwein 2 Dosen gehackte Tomaten 2 EL Tomatenpurée 1 TL Zucker wenig Salz und Pfeffer	Oel erhitzen, Knoblauch, Zwiebel, Rübli, Sellerie und Speck darin rühren und ca 5 Min anbraten. Hackfleisch beifügen und krümelig braten. Tomatenpurée darunter geben.  Mit Bouillon und Rotwein ablöschen. Gehackte Tomaten, Zucker, Salz und Pfeffer begeben. Aufkochen, dann auf sehr schwacher Hitze zugedeckt ca 1 ½ Std. köcheln lassen, dazwischen rühren. Deckel abnehmen und nochmals ca 1 Std köcheln lassen.  Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
<b>al tonno</b>	
2 EL Olivenöl 100 g Thon aus der Dose 2 Sardellenfilets (in Streifen geschnitten) 1 Dose gehackte Tomaten 1 Knoblauchzehe ) 1 Chilischote ) fein gehackt 2 EL Peterli ) 1 EL Kapern Baislikumblätter Salz Pfeffer	Thon mit Gabel zerdrücken. Oel erhitzen, Knoblauch und Chili andünsten. Sardellenstreifen, Tomaten und Peterli beifügen. Leicht salzen und ca 2 Min. köcheln lassen. Zerdrückten Thon und Kapern daruntermischen und leicht köcheln lassen. Die so entstandene Sauce evtl. mit etwas Spaghettiwasser verdünnen. Sauce unter Spaghetti mischen, mit wenig Olivenöl beträufeln und mit Basilikumstreifen garnieren.
<b>„ 5 P“ - Cinque Pi (vegetarisch)</b>	
4 dl Rahm (Panna) 1 Bund gehackte Peterli (Prezzemolo) 4 EL gerieb. Parmesan (Parmigiano) 4 EL Tomatenpurée (Pomodoro) 1 Teelöffel Pfeffer grob (Pepe) 1 Teelöffel Salz 1 Messerspitze Muskatnuss	Rahm aufkochen, Hitze reduzieren. Peterli, Parmesan, Tomatenpurée und Gewürze beifügen, 3-4 Min. köcheln lassen und sofort mit Spaghetti anrichten.  Parmesan nach Belieben darüberstreuen.
<b>ai funghi (vegane Pilzsauce)</b>	
1 EL Pflanzenöl 500g Pilze nach Saison gehackt (evtl. nur Champignons) 1 grosse Zwiebel fein gehackt 2,5 dl Soja-Rahm 2 EL Gemüsebrüh-Pulver 1 TL Knoblauchpulver 1 EL Maizena	Zwiebel im Oel glasig braten. Pilze zugeben. Wenn sich etwas Flüssigkeit gebildet hat, Soja-Rahm beifügen und alles gut umrühren. Gemüsebrüh-Pulver und Gewürze begeben und das mit etwas Wasser angerührte Maizena darunter rühren, damit die Sauce leicht eingedickt wird.

(Basis dieser Rezepte: [chefkoch.de](http://chefkoch.de))