

Mein Rezept für superleckere Sechs-Stunden-Bolognese

Es gibt Traditionen oder Bräuche, die man aus seiner Kindheit übernimmt, ohne es zu merken oder bewusst zu tun. Bei mir hat vieles davon definitiv mit Essen und der Art des Essens zu tun: Gemeinsam am Tisch. Natürlich hat mich das als Teenager oft genervt, heute bin ich meinen Eltern dankbar, dass sie so viel Wert auf gemeinsame Zeit bei Tisch gelegt haben – eine der Gewohnheiten, die ich für meine Familie übernehme. So oft es geht, essen wir gemeinsam. Eine meiner stärksten Kindheitserinnerungen ist an die Sonntag-Abende. Da gab es eine Reihe von Gerichten, die wir abwechselnd gegessen haben. Unter anderen Hähnchen vom Wienerwald, mal Auflauf und oft Spaghetti Bolognese. Und für die hat ja jeder so sein eigenes Rezept. Ich habe mit den Jahren meine Herangehensweise entwickelt und nachdem wir vergangenes Jahr in Los Angeles bei [Jon & Vinny's](#) eine Sechs-Stunden-Bolognese gegessen haben, wollte ich das mit einer so langen Kochzeit auch ausprobieren.

Bolognese wird eh besser, wenn man sie nochmal aufwärmt oder richtig, richtig lange einkocht. Ursprünglich ist das Gericht ein Ragout, was die lange Kochzeit erklärt. Denn erst durch stundenlanges Köcheln auf kleiner Hitze wird die Sauce schön sämig, das Fleisch zart und alle Aromen von Gemüse und Kräutern spielen perfekt zusammen. Hier nun meine Variante der Sechs-Stunden-Bolognese:



Zutaten für die Sauce (drei bis vier Portionen):

- ein halbes Bund Suppengrün
- 1 Zwiebel
- 800g geschälte Tomaten in der Dose
- ein bis zwei Knoblauchzehen

- 300g gutes und frisches Hackfleisch vom Rind
- Thymian
- Etwas Olivenöl und Butterfett zum Anbraten
- 1 EL Tomatenmark
- 100 ml Rotwein
- Salz, Pfeffer

So gehts:



Fleißarbeit: Alle Zutaten fein hacken...

Die Zwiebel und das Gemüse fein hacken. In einem großen Topf Olivenöl und Butterfett erhitzen, die Zwiebel darin glasig dünsten, das Hackfleisch hinzugeben und kurz anbraten lassen. Zwiebel und Hackfleisch herausnehmen, etwa Fett nachgeben und den Rest des Gemüses einige Minuten anbraten. Das Fleisch und die Zwiebeln wieder hinzugeben, alles heiß werden lassen und einen Esslöffel Tomatenmark unterrühren und dann mit dem Rotwein ablöschen.

Die Tomaten hinzugeben und etwas salzen, ein paar Thymianzweige hineinlegen (die Blätter fallen während des Kochens ab und die Zweige können später einfach herausgefischt werden), und erst jetzt den Knoblauch. Kurz aufkochen, Deckel drauf und dann auf niedrigste Hitze stellen.

Zwischendurch immer wieder umrühren und eventuell etwas gehackte Tomaten nachfüllen.

Stellt man die Sauce schon morgens an, kann man sie auch zwischendurch einfach ausstellen und dann später, einige Stündchen vor dem Abendessen einfach wieder anstellen. Sie sollte rund sechs Stunden leise köcheln.

Die Spaghetti/Tagliatelle/bevorzugte Nudel in reichlich Salzwasser (Tipp: ein zwei Lorbeerblätter in das Nudelwasser geben) al dente kochen. Kurz vor dem Servieren etwas von dem

Nudelwasser in die Bolognese rühren, das macht sie schön sämig. Mit Parmesan, Basilikum und frischem Pfeffer garnieren.



Mit frisch geriebenem Parmesan und frisch gemahlenem Pfeffer schmeckt die Bolognese besonders gut.

//One of my strongest childhood memories includes eating this pasta dish on sundays with my parents. I since then established my own take on this. Here is my recipe for classic Bolognese sauce:

You'll need:

- *greens for soup: 2 carrots, 1/2 celery root, lauch*
- *1 onion*
- *1-2 garlic cloves*
- *fresh thyme*
- *800g of tomato unpeeled*
- *100 ml red wine*
- *1 T of tomato paste*
- *300 g ground beef*
- *olive oil and butter*
- *salt & peper*

Cut onion and greens. Heat a casserole and sauté onions. Add the ground beef and sear for a few minutes. Put onions and beef out, add some more oil and put vegetable in, sauté, add onions and beef, add tomato paste and deglaze with red wine. Add the tomatos and put the thyme in. Let simmer for about six hours. Occasionally stir and add some more tomatos or water if needed.

Heat water and add two bay leafs. When water cooks, add salt and put pasta in. Just shortly before serving take some of the pasta water (about 2 – 3 TB) for the bolognese sauce – it will make it even more viscid.