



### **Hackfleisch-Bolognese**

300g Zwiebelwürfel

Knoblauch nach Belieben

300g Sellerie

4 Möhren

Rot- und Portwein

1 EL Tomatenmark

Eine Hand voll Cocktailtomaten

Eine große oder 2-3 kleine Ochsenerztomaten

300g Rinderhesse

3 Stängel Basilikum

Etwas Olivenöl

Salz

Brauner Zucker

Zwiebeln, Sellerie, Möhren und Knoblauch in kleine Stücke schneiden oder reiben, in etwas Olivenöl anbraten und mit etwas Salz und braunem Zucker würzen. Dann mit Rotwein und Portwein für etwas mehr Süße ablöschen. Für das Aroma die Basilikumstängel hinzugeben und mit einköcheln lassen.

300g Rinderhesse durch den Fleischwolf drehen oder fertiges Rinderhack beim Metzger kaufen. Das Hackfleisch dann zur reduzierten Soßengrundlage hinzugeben. Jetzt noch eine große, frische Ochsenherztomate und einige Cocktailtomaten hinzugeben und bei geschlossenem Deckel köcheln lassen.

**Rohkost Mix:**

Den Rohkost Mix bestehend aus Sellerie, Möhren, Petersilie, Knoblauch, Tomaten und wahlweise anderem saisonalen Gemüse (Christian Lohse verwendet Kürbis) fein hacken oder reiben und mit Olivenöl, Salz, Pfeffer und etwas Zitronenschale abschmecken.

Die Mischung mit etwas Soße der Bolognese kurz anbraten, dann zur Hackfleischbolognese hinzufügen.

Zum Schluss mit Tagliatelle servieren. Die Reste der Rohkostmischung als Beilagensalat verwenden.



## **Traditionelle Bolognese**

### **Für die Fleisch-Bouillon:**

- 1 St. Maishuhn
- 1 St. Tafelspitz
- 1 St. Rinderhesse
- 1 St. Zampone (gefüllter Schweinefuß)
- 1 St. Rippe vom Rind
- 1 St. Kalbszunge
- 1 Bund Suppengrün
- 2 Möhren
- 2 Tomaten
- 1 Steinpilzalz
- Lorbeer
- Rosmarin
- Thymian
- Petersilie
- Salz, Pfeffer, Zucker

In einem großen Topf alles zusammen mit kaltem Wasser ansetzen und ca. 6 Stunden kochen lassen. Danach die Brühe abgießen und zur Seite stellen.

Alle Fleischsorten würfeln (2x2cm) oder in kleine Stücke zupfen. Die Lederhaut der Zunge entfernen, solange sie noch warm ist und den halben Zampone in Stücke hacken.

Jeweils 200 Gramm zum Garen des Ragouts nehmen. Den Rest einfrieren.

**Für die Gemüsebasis:**

300g Zwiebelwürfel

Knoblauch nach Belieben

300g Sellerie

4 Möhren

Rot- und Portwein

1 große frische Ochsenherztomate (je nach Größe auch mehrere)

3 Stängel Basilikum

Etwas Olivenöl

Salz

Brauner Zucker

Das Gemüse grob schneiden, in Olivenöl anbraten, mit Salz und braunem Zucker würzen und mit Rot - und Portwein ablöschen. Dann die Basilikumstängel hinzugeben und köcheln lassen.

.

Die Fleischsorten zum Gemüse hinzugeben und langsam ganz zu einem Ragou einkochen. Nach Geschmack und Konsistenz mit Brühe auffüllen und nachwürzen.

**Rohkost Mix:**

Den Rohkost Mix bestehend aus Sellerie, Möhren, Petersilie, Knoblauch, Tomaten und wahlweise anderem saisonalen Gemüse (Christian Lohse verwendet Kürbis) fein hacken oder reiben und mit Olivenöl, Salz, Pfeffer und etwas Zitronenschale abschmecken.

Alles zum Ragout hinzufügen, nochmal abschmecken und mit den selbstgemachten Tagliatelle servieren.

**Tagliatelle**

4-6 Eier

600g Dinkeldunst

Dinkelgries zum Ausrollen

Salz

Alle Zutaten vermengen, ordentlich kneten und eine Teigkugel formen. Diese in einer Plastikfolie eine Stunde ruhen lassen. Anschließend die Teigkugel in 3-4 gleichgroße Stücke teilen und auf dem Dinkelgries flachdrücken. Mit der Nudelmaschine den Teig in Bahnen ausrollen und die einzelnen Bahnen halbieren. Jede halbe Bahn mehrfach falten und in Streifen schneiden. Die Tagliatelle auseinander falten und im gesalzenen Wasser oder besser in der Bouillon garen.