Spaghetti Bolognese mit Walnusshack

Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	2996 kcal	Fett:	155,6 g
Eiweiß:	75,2 g	Davon gesättige Fettsäuren:	51,2 g
Kohlenhydrate:	328,4 g	ungesättige Fettsäuren:	77,6 g

Zubereitung:

1. Die kalifornischen Walnüsse (für die Sauce) in der Küchenmaschine fein hacken, das Olivenöl in eine Pfanne geben, den Knoblauch hinzufügen und bei mittlerer Hitze anbraten. Wenn der Knoblauch duftet, die Karotte, den Sellerie und die Zwiebel hinzufügen und anbraten.
2. In einem anderen Topf die Nudeln kochen.
3. Dosentomaten, Sojasauce, Ketchup und Zucker zum Gemüse geben und einkochen lassen. Die Walnüsse hinzufügen und mit der Dashi-Suppe aufgießen und umrühren.
4. Die Nudeln in die Soße geben, dann den Käse unterrühren. Auf einem Teller anrichten und mit der Petersilie und den gehackten Walnüssen garnieren.

Zutaten für 4 Portionen :

120 g	Kalifornische Walnüsse
50 g	Karotte (fein gehackt)
90 g	Staudensellerie (fein gehackt)
50 g	Zwiebeln (fein gehackt)
320 g	Spaghetti
4 EL	Olivenöl
1 Dose	Dosentomaten
	Petersilie (fein gehackt) zum Garnieren
2 EL	geriebener Parmesankäse
1 EL	Zucker
1 Prise	Salz & Pfeffer
6 EL	Ketchup
2 EL	Sojasauce
100 ml	Dashi-Suppe (hergestellt aus 1 TL japanischem Dashi-Pulver oder 1 Dashi-Packung)
	Kalifornische Walnüsse nach Geschmack (zum Garnieren)