



Spaghetti Bolognese mit Walnusshack



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	2996 kcal	Fett:	155,6 g
Eiweiß:	75,2 g	Davon gesättigte Fettsäuren:	51,2 g
Kohlenhydrate:	328,4 g	ungesättigte 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)