



Paleo-Bolognese-Spezial mit Zucchini-Spaghetti

Zutaten für 4 Personen:

- 150 g durchwachsener Speck
- 2 Zwiebeln
- 2 mittelgroße Karotten
- 1/2 Sellerieknolle
- 4 EL Ghee
- 750 g Hackfleisch
- 500 ml trockener Rotwein
- 300 ml Fleischbrühe
- 4 EL Tomatenmark
- 1 Lorbeerblatt
- 1/2 Bund Frühlingzwiebeln
- 100 ml Kokosmilch
- Salz, Pfeffer, Muskat
- 2 Zucchini für die Spaghetti



Zubereitung:

Die **Karotten** und den **Sellerie** schälen, putzen und in kleine Würfel schneiden. Den **Speck** und die **Zwiebeln** ebenfalls würfeln.

Den **Speck** in einem großen Topf auslassen. Dann die **Zwiebeln** hinzufügen und kurz mitbraten. Nun den **Sellerie** und die **Karotten** hinzugeben und bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren etwa 2 Minuten anbraten.

Ghee und **Hackfleisch** hinzufügen und gründlich verrühren.

Das Ganze mit dem **Rotwein** ablöschen und kurz aufkochen lassen. Erst dann die **Fleischbrühe** und das **Tomatenmark** einrühren sowie das **Lorbeerblatt** hinzugeben. Die Sauce muss nun zunächst 60 Minuten ohne Deckel bei kleiner Hitze schmoren, dabei gelegentlich umrühren. Danach kannst Du die **Frühlingzwiebeln** in feine Ringe schneiden in die Sauce einrühren. Den Topf danach einfach weiter köcheln lassen.

Nun die **Zucchini** putzen und mit einem Julienne-Schäler in feine Streifen schneiden. Diese Streifen in ein Sieb geben und mit heißem Wasser übergießen. Die Zucchini nun auf Tellern anrichten. Die Sauce mit der **Kokosmilch**, **Salz**, **Pfeffer** und **Muskat** würzen und über die Zucchini geben.



Tipp: Wer sich "primal" ernährt, also auch ausgesuchte Milchprodukte verwendet, kann das Gericht mit etwas geriebenem Käse zusätzlich aufpeppen! 😊 Je nach Käse musst Du dann jedoch mit dem Salz bei der Sauce sparsamer sein!