

# Konkurrenz für die Bolognese

Schwere Zeiten für Spaghetti Bolo: Die neuen Hackfleischsaucen kommen – und diese fünf Saucen passen noch zu viel mehr als nur zu Teigwaren!



## Orangen-Erdnuss-Sauce

Vor- und zubereiten: ca. 25 Min.

Öl zum Anbraten

600 g Hackfleisch (Rind, Schwein und Kalb)

1 Esslöffel Mehl

1 Esslöffel Orangenkonfitüre

2 Esslöffel Erdnussbutter

1½ dl Orangensaft

1½ dl Fleischbouillon

1 Esslöffel Sojasauce

wenig Pfeffer

1. Öl in einer Bratpfanne heiss werden lassen. Fleisch portionenweise anbraten, herausnehmen. Mehl darüberstreuen, mischen. Bratfett aufpfügen.

2. Konfitüre, Erdnussbutter und Fleisch begeben, mischen. Orangensaft und Bouillon dazugießen, aufkochen. Hitze reduzieren, zugedeckt ca. 15 Min. köcheln, Sauce würzen.

Passt zu: Tortillas, Omeletten.

► **Tipp:** Statt Hackfleisch Tofu, in Würfeli, verwenden. Mehl weglassen, Fleischbouillon durch Gemüsebouillon ersetzen.

Pro Person: 30 g Fett, 31 g Eiweiss, 10 g Kohlenhydrate, 1833 kJ (438 kcal)

## Hackfleisch: So gelingt's!

Durch seine Verarbeitung weist Hackfleisch eine grosse Oberfläche auf. Darum besonders wichtig: Das hitzebeständige Öl (z. B. Erdnussöl) zuerst **lang genug erhitzen** und das Fleisch **sehr heiss anbraten**. Wird zu viel Fleisch auf einmal in die Pfanne gegeben, kühlt das Öl ab und das Fleisch zieht Wasser. Um das zu vermeiden, Hackfleisch **in mehreren Portionen anbraten** und **erst wenden, wenn sich eine Kruste gebildet hat**.



Asiatische Note mit alltäglichen Zutaten.  
Tofu auch vegetarisch möglich (siehe Tipp)