

Oktober 2022

Das Thema **Sparen** wird immer aktueller und wir haben heute einen Tipp für Sie: Die hier vorgestellte Bolognese-Soße eignet sich hervorragend, um **eingekocht** zu werden. Damit ist sie bis zu einem Jahr haltbar. Die Menge ist ausreichend für 7 Twist-Off-Gläser á 850 ml (z.B. von Rotkohl), die in einen professionellen **Einkochtopf** passen. Wer so etwas nicht besitzt, kann auch in einem einfachen Kochtopf einkochen.

Diese Art der Vorratshaltung benötigt auch keine Energie bis zum Verzehr - man spart also doppelt!



Bolognese-Soße (für 7 Gläser à 850 ml)

- 3 Zwiebeln → würfeln. Mit
- 1.500 g Hackfleisch
(halb und halb) → in einem großen Topf anbraten.
- 3 Knoblauchzehen → durch eine Knoblauchpresse hinzufügen.
Ca. 5 Minuten garen lassen.

- 3 kl. Dosen Pizzatomen
1,5 l passiertes Tomatenpüree
500 ml Wasser → zum Hackfleisch geben, mit

- 3 Esslöffel gekörneter Brühe
2 Teelöffel Zucker
Salz, Pfeffer, Paprika,
Oregano, Basilikum → kräftig würzen. Ca. 10 Minuten kochen lassen
und abschmecken.

Einkochen: Zur Bevorratung die fertige Soße heiß in Gläser füllen und sofort mit Twist-off-Deckeln verschließen. Sie werden nebeneinander in den Topf gestellt (der Deckel muss noch fest schließen, wenn die Gläser drinstehen), sie sollten sich nicht berühren. Dann werden sie zur Hälfte mit Wasser bedeckt und bis zum Sieden (beim Einkochtopf bei 90°C) erhitzt. Anschließend 30 Minuten bei leicht siedendem Wasser einkochen. Die Gläser im Topf auskühlen lassen.

Wichtig: Die Gläser müssen sehr sauber sein, damit die Soße nicht anfängt zu gären.

Guten Appetit wünscht das WEVG-Kochstudio-Team!



Das Video zum Rezept des Monats finden Sie auf unserem Youtube Kanal oder auf www.wevg.com/services/rezept-des-monats

GEMEINSAM
VOR ORT!

