



## Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> [xenia@bluepingu.de](mailto:xenia@bluepingu.de)

Weitere Rezepte: <http://www.stadtgarten-nuernberg.de/blog/>

### Beste Bolognese Sauce aller Zeiten

Ich bin mit 16 Jahren Vegetarier geworden. Das ist wirklich lange her. Damals lebte ich mitten im Nirgendwo, in einem Dorf auf dem Land. Und es waren die 80er Jahre. Von sowas exotischem wie Tofu hatte ich in einem vegetarischen Kochbuch gelesen – gesehen oder gegessen hatte ich das noch niemals. Dinge wie texturiertes Soja-Granulat, Quorn oder Seitan konnte ich mir nicht mal in meiner blühendsten Phantasie vorstellen.

Aber ich hatte das große Glück, mit wirklich begnadeten Köchinnen aufzuwachsen. Sowohl meine Oma als auch meine Mutter kochten zum niederknien gut. Und jeden Tag frisch. Da habe ich von klein auf die Grundlagen guten Kochens gelernt. Und als ich dann zum Studieren ausgezogen bin in die große weite Welt, da habe ich irgendwie immer wieder großartige Köche getroffen, die mir ihr Wissen und Können vermittelt haben. Einer meiner Studentenjobs war es, zusammen mit der sizilianischen Nonna in einer kleinen Küche jeden Tag frisch Antipasti und Pasta für das Feinkostgeschäft der Familie zuzubereiten.

Lange Geschichte kurzer Sinn: schon sehr, sehr lange mache



ich meine Bolo nach diesem Rezept. Ganz ohne Ersatzprodukte – aber mit all dem Kochwissen sizilianischer und rheinhessischer Großmütter. Und sie ist wirklich lecker. Wenn ihr euch Sorgen wegen dem Wein in der Soße macht (weil ihr z.B. für Kinder kocht), dann lasst ihn weg und giesst ggf. etwas Wasser an. Die Farbe wird weniger satt und dunkel sein.

Ich hacke das Gemüse in der Küchenmaschine zu einer fein-krümeligen Konsistenz – die dann gebraten und in der Soße an die Konsistenz von gebratenem Hack erinnert. Falls ihr keine Küchenmaschine habt, könnt ihr auch mit dem Messer hacken oder mit der groben Seite der Reibe reiben und nochmal drüber hacken. In der Soße kommt „Klassisches“ Suppen- und Soßengemüse zum Einsatz. Gemüse wie Möhren, Sellerie und Zwiebeln setzt man ja aus gutem Grund als Grundwürze in Soßen und Suppen ein.

Das Johannisbeergelee ist ein Trick meiner Oma und Mutter. An eigentlich alle dunklen Soßen kam die Geheimzutat. Traut euch und probiert es aus. Das Gelee gibt der Soße einen süß-säuerlichen Hintergrundschmelz.





## Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> [xenia@bluepingu.de](mailto:xenia@bluepingu.de)

Weitere Rezepte: <http://www.stadtgarten-nuernberg.de/blog/>

### Zutaten etwa 4 Portionen

500g Karotten  
2 Stangen Staudensellerie  
2 Zwiebeln  
1-2 Knoblauchzehen  
1 EL Thymian  
3 EL Tomatenmark  
250 ml Rotwein  
2 Dosen stückige Tomaten  
2-3 EL Johannisbeergelee  
Salz, Pfeffer



1. Die Karotten schälen, in grobe Stücke schneiden und dann in der Küchenmaschine zu einer krümeligen Konsistenz hacken. Die Zwiebel und den Knoblauch fein würfeln. Den Sellerie auch sehr fein würfeln oder mit der Küchenmaschine hacken. Thymian abzupfen und hacken.
2. In einem tiefen Topf Öl erhitzen und die Möhren zusammen mit Zwiebeln und Sellerie bei mittlerer Hitze schön anbraten. Das dauert. Lasst euch Zeit. Im Idealfall entsteht am Boden des Topfes ein brauner Röstbelag und euer Gemüse bekommt braune Stellen. Das ist perfekt – hier bildet sich natürliches Umami und das ist der Grundstoff an Geschmack für eure Soße!
3. Den Knoblauch und das Tomatenmark zufügen- Das Tomatenmark jetzt auch anrösten. Das intensiviert den Geschmack und erzeugt Fruchtsüße. Zuletzt den Thymian zugeben und mitrösten.
4. Mit dem Rotwein ablöschen und kurz aufkochen lassen. Dadurch verfliegt der Alkohol und auch der „spritige“ Geschmack und es bleiben die komplexeren Geschmäcker des Weines als Würze.
5. Die stückigen Tomaten angießen. Bei geschlossenem Deckel jetzt mal gut durchkochen lassen. Ggf. etwas Wasser zugeben.
6. Mit Salz, Pfeffer und Johannisbeergelee abschmecken.

