



## Spaghetti Bolognese neu gemacht mit weniger Energie

<b>Ursprünglich (mein Basic-Kochbuch)</b>	<b>Jetzt anders:</b>
1 Zwiebel	2 Zwiebeln
1 Möhre	2 Möhren
2 Stangen Bleichsellerie	2 Stangen Bleichsellerie
100 g durchwachsener Räucherspeck	100g magerer Räucherspeck (spart mind. 300 kcal)
2 EL Butter	1 EL Olivenöl (spart 90 kcal)
300 g gemischtes Hackfleisch	300 g Rinderhackfleisch (spart 75 kcal)
1/8 l Rotwein/Brühe	Brühe statt Rotwein (spart 160 kcal)
1 kl. Dose geschälte Tomaten (400g)	1 kl. Dose Tomaten
1-2 getrocknete Chili-Schoten	Chilischoten
Salz, Pfeffer	Salz, Pfeffer
500 g Spaghetti	250 g Vollkorn-Spaghetti (spart 870 kcal!)
1 ordentliches Stück Parmesan	1 kleines Stück Parmesan (spart 150 kcal)
pro Person 900 kcal!	Jetzt habe ich nur noch 490 kcal pro Person (411 kcal gespart!)

Da die Portion jetzt etwas kleiner geworden ist, will sie mit allen Sinnen genossen werden (ein paar Basilikum-Blättchen drauf.....). Und damit der Magen gefüllt ist, kann man noch einen kleinen gemischten Salat dazu machen. Da man jetzt die Menge Spaghetti reduziert hat, hat man herrlich viel Soße zu den Nudeln!!



Genauso geht das mit Pizza, Schweinebraten, Kuchen, Torten.....