

Pasta Bolognese mit Sojasauce

Gesamtzeit **30 Min.** 10 Min. Vorbereitungszeit 20 Min. Kochzeit

Nährwertangaben (pro Portion):
2.491 kJ / 595 kcal

Fett: **18 g** Eiweiß: **33 g**
Kohlenhydrate: **70 g**

ZUTATEN

2 Portion(en)

200 g Penne
1 EL Pflanzenöl
0,5 gewürfelte Zwiebel
2 gehackte
Knoblauchzehen
300 g Rindsfaschiertes
400 g gehackte Tomaten aus
der Dose
2 EL Kikkoman natürlich
gebraute Sojasauce
2 g gehackter Koriander

ZUBEREITUNG

Schritt 1

200 g Penne - **1 EL** Pflanzenöl - **0,5** gewürfelte
Zwiebel - **2** gehackte Knoblauchzehen - **300 g**
Rindsfaschiertes
Penne nach Packungsanweisung kochen.
Pflanzenöl erhitzen und Zwiebel und Knoblauch 1
Minute dünsten. Rindsfaschiertes hinzufügen und
3 Minuten unter ständigem Rühren anbraten.

Schritt 2

400 g gehackte Tomaten aus der Dose - **2 EL**
Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce - **2 g**
gehackter Koriander
Tomaten und Kikkoman Sojasauce zum Fleisch
geben. Zugedeckt 20 Minuten köcheln lassen. Mit
den gekochten Penne vermischen und mit
Koriander bestreuen.