Isabella Groß-Dietzel (FIFHI) Naturheilkunde-Beraterin DNB®
Blutgruppenernährung und GenoTyping nach Dr. P. D'Adamo
ganzheitliche Haltungsgesundheit nach der Tai Chi Methode von Marie Hock-Westhoff®
www.4blutgruppen-iss-was-du-bist.de +49(0)1575 1913009

Spaghetti Bolognese

Zutaten für 4 Portionen:

- 400 g Lammfleisch gehackt (BG 0, B und AB) oder
- 400 g Putenfleisch gehackt oder Sojageschnetzeltes (BG A und AB)
- 2 Zwiebeln
- 2 Möhren
- 1 Staudensellerieherz
- 1Eßl. Ghee
- 100 ml Rotwein
- 100 ml Wasser
- Majoran, Thymian und Rosmarin
- Salz
- 1 Eßl. Würze
- 2 Eßl. Grünes Pesto (BG A+B)
- 1 Eßl. Tomatenmark (BG 0+AB)
- 250 g Tomaten (BG 0+AB)
- 250 g Dinkel Spaghettini
- Peccorino oder Feta (Schafskäse)
- Olivenöl

Soßenbasis für alle BG:

Bild: Isabella Groß-Dietzel

Gehacktes (Lamm BG 0+B oder Pute A+AB) in etwas Ghee scharf anbraten. Sojageschnetzeltes sollte eingeweicht werden entweder in Sojasoße oder Suppenwürze und kann dann genauso wie das Fleisch angebraten werden. Zwiebeln klein schneiden und zum Fleisch geben 5 Min. mitdünsten. Möhren und Staudensellerie klein schneiden, noch besser in einer Küchenmaschine ganz fein häckseln. Möhren und Sellerie zur Fleisch- und Zwiebelmischung geben mit Salz, Würze und Kräuter würzen und nochmal 5 Min. auf mittlerer Hitze dünsten. Mit Rotwein ablöschen.

Diese Soßenbasis mit klein gehäckselten Zwiebeln, Möhren, Sellerie und evtl. auch Pastinaken eignet sich sehr gut für viele Gerichte der BG A+B die auf Tomaten als Basis verzichten sollten.

Wenn Sie für mehrere Blutgruppen kochen, können Sie nun die Basis in zwei Pfannen verteilen und separat weiterkochen.

BG 0 und AB:

1 Eßl. Tomatenmark dazugeben und kurz anbraten. Tomaten häuten, entkernen, klein schneiden und zur Soßenbasis geben. 5 Min. dünsten mit dem Wasser ablöschen und 30 Min. auf kleinster Flamme köcheln. Vor dem Servieren Olivenöl nach Geschmack dazugeben.

BG A und B:

1 Eßl. grünes Pesto dazugeben, mit dem Wasser ablöschen und 30 Min. auf kleinster Flamme köcheln. Vor dem Servieren restliches Pesto und Olivenöl unterrühren.

Spaghettini 5 Min. kochen und abgiessen. Die Nudeln kurz in der Soße schwenken, mit Peccorino (BG B+AB) oder Feta (alle BG) servieren.

Tip: Wenn Sie die Möglichkeit haben mit einer Küchenmaschine zu arbeiten, können Sie die Kräuter komplett (Stiel und Blätter) mit dem Knollengemüse verarbeiten.