

Bolognese

für 2 Personen

2 El. Olivenöl

2 Zwiebeln

2-3 Knoblauchzehen

400g Rinderhack

50g Tomatenmark

250 ml Rotwein

1 Tl. Gerbeller Oregano

Salz / Pfeffer / Cayennepfeffer

Zwiebeln, Knoblauch in Olivenöl glasig schwitzen.

Rinderhack anbraten, Tomatenmark einrühren, mit

Rotwein ablöschen. Mit Gewürzen kräftig

abschmecken, 15 min köcheln lassen.



Carbonara

für 2 Personen

2 Eier

80g Speckwürfel

100g geriebenen Parmesan

2 El. Olivenöl

Salz / Pfeffer

Speck mit dem Öl anbraten.

Die fertigen Nudeln im Specköl schwenken.

Eier mit Salz / Pfeffer und Parmesankäse mischen.

Über die Nudeln geben und unter rühren kurz erhitzen.

Ei sollte nicht stecken.

