



**Pasta.**

## Mit Hack-Kürbis-Bolognese

**Foodbox**

### Zutaten für 2 Personen

- 200 g Kürbisfruchtfleisch, Hokkaido
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 150 g Hackfleisch
- 2 EL Pflanzenöl
- 1/2 EL Tomatenmark
- 200 g stückige Tomaten
- 250 ml Fleischbrühe
- Chiliflocken
- 1 TL italienische Kräuter, getrocknet
- Salz
- gemahlener Kreuzkümmel
- 220 g Vollkorn-Pasta, nach Belieben
- 1-2 EL Zitronensaft
- 1 TL Ahornsirup, alternativ Honig
- 40 g Parmesan

### Zubereitung in 20 Minuten

- 1** Kürbisfruchtfleisch klein würfeln. Die Zwiebel und Knoblauch schälen und beides fein würfeln. Öl in einem Topf erhitzen und das Hackfleisch krümelig braten. Zwiebeln und Knoblauch zugeben und zusammen goldbraun braten. Den Kürbis mit dem Tomatenmark untermischen und die Tomaten mit der Brühe ergänzen. Mit Chili, Kräutern, Salz und Kreuzkümmel würzen und die Bolognese unter gelegentlichem Rühren etwa 30 Minuten dicklich köcheln lassen. Nach Bedarf Brühe nachgießen.
- 2** Die Pasta in Salzwasser al dente kochen. Abtropfen lassen und auf Tellern anrichten.
- 3** Die Bolognese mit Zitronensaft, Ahornsirup und den Gewürzen abschmecken und über die Pasta geben. Mit frisch gehobeltem Parmesan bestreut servieren.

### Tipp:

Oder die Nudeln abschrecken, abtropfen und mit einigen Tropfen Öl vermengt abkühlen lassen. Die Sauce abkühlen lassen, zusammen in einen Behälter füllen und bis zum Aufwärmen in den Kühlschrank stellen. Vor dem Servieren mit dem Parmesan bestreuen.

### Nährwerte pro Portion

774 kcal, 3260 kJ  
83,3 g Kohlenhydrate  
38,3 g Eiweiß  
28,8 g Fett

