Spaghetti mit Kürbis-Bolognese

- 20 min Zubereitungszeit
- 30 min Kochzeit
- 1.077 kcal pro Portion
- Leicht
- Deutsche Küche
- International

Zutaten

2 Portionen

250 g	Hokkaido-Kürbis
1	Pastinake
1	Zwiebel, rot
2	Knoblauchzehen
1	Bund Basilikum
300 g	Spaghetti
	Olivenöl zum Braten
250 g	Hackfleisch, gemischt
	Salz, Pfeffer zum Würzen
1	Prise Zimt
100 ml	Spätburgunder
250 ml	Gemüsebrühe
400 g	Dosentomaten, stückig
20 g	Kürbiskerne
40 g	Parmesan

Zubereitung

1. Kürbis entkernen, abwaschen und in Würfel schneiden. Pastinake schälen und in Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und in Würfel schneiden. Basilikum feinhacken.
2. Spaghetti in einem Topf mit ausreichend kochendem Salzwasser ca. 10 Min kochen. Anschließend abschütten.
3. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und das Hackfleisch knusprig braun braten. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zimt würzen.
4. Kürbis, Pastinake, Zwiebeln und Knoblauch darin anbraten. Mit Wein ablöschen und diesen einkochen lassen.
5. Gemüsefond, Tomaten und Basilikum hinzugeben. Aufkochen lassen und anschließend ca. 15 Min. kochen lassen. Mit Salz, Pfeffer würzen. Anschließend die Spaghetti einrühren.
6. Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Öl kurz rösten. Parmesan grob reiben. Spaghetti in tiefen Tellern anrichten und mit Kürbiskernen und Parmesan ausgarnieren.

Nährwerte

	pro 100g	pro Portion
Brennwert	501kJ /119kcal	4.544kJ /1.077kcal
Fett	3g	28g
davon gesättigte Fettsäuren	1g	13g
Kohlenhydrate	15g	138g
davon Zucker	2g	17g
Eiweiß	6g	59g
Salz	0g	3g