

Bandnudeln mit Zucchini und Kürbisbolognese



Zutaten:

Für 4-6 Personen:

- 500 g Nudeln (z.B. Bandnudeln oder Spaghetti)
- 250 g Hackfleisch
- 250 g Hokkaido-Kürbiswürfel (ohne Kerne, mit Schale)
- 150 g Zucchini, in feine Scheiben geschnitten
- 250 g kräftige Geflügel- oder Fleischbrühe
- 100 ml Weißwein
- 100 g Crème fraîche oder Schmand
- 1 Tomate
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 cm frischer Ingwer
- Salz, Pfeffer, Curry, Muskatnuss, Chili
- 1 EL Tomatenmark
- Öl zum Braten
- 1-2 EL Butter
- Etwas Petersilie und Schnittlauch
- Extra: Kräuterpesto oder Kürbiskernpesto und geriebener Käse zum Servieren



Zubereitung

Zwiebel, Ingwer und Knoblauch schälen und würfeln. Die Tomate grob würfeln.

In einem Topf 3 EL Öl heiß werden lassen. Dann die Zwiebelwürfel, den Ingwer, die Tomatenwürfel, den Knoblauch und die Kürbiswürfel 2 Minuten rührend braten. Mit Brühe auffüllen, den Deckel aufsetzen und 10 Minuten kochen. Anschließend pürieren und mit Curry, Chili, Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

In einer Pfanne das Hackfleisch mit 3 EL Öl anbraten. 1 EL Tomatenmark unterrühren. Mit Weißwein ablöschen und 3 Minuten einkochen lassen. Dann das Kürbispüree und das Crème fraîche hinzugeben. Mindestens 15 Minuten sanft köcheln lassen. Mit Gewürzen abschmecken. Die frischen Kräuter erst vor dem Servieren zugeben.

Die Nudeln nach Packungsangabe zubereiten. Dabei 1 Minute vor Kochende die Zucchinischeiben ins Kochwasser geben. Nach 1 Minute abseihen und noch tropfnass mit einem großzügigen Stück Butter und etwas Kochwasser vermischen.

Mit Kürbisbolognese, Pesto und geriebenem Käse servieren.