



Spaghetti-Kürbis Bolognese

Zutaten:

1-2 Spaghetti-Kürbisse

Tomatensauce:

1 kleine Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 2 Stangen Bleichsellerie, 1 Möhre, 2 EL Olivenöl, 1 EL Butter, 300 g gemischtes Hackfleisch, ½ Bund gehackte Petersilie, 1/8 l Rotwein, 0,2 l kräftige Fleischbrühe, 2 EL Tomatenmark, Salz, Pfeffer, Muskat, 100 g süße Sahne, 3 EL geriebener Parmesan.

Zubereitung:

Spaghettikürbis schälen, längs halbieren, Kerne entfernen und in 2 bis 3 Zentimeter breite Stücke schneiden. Für die Sauce Zwiebeln, Knoblauch, Gemüse und Selleriegrün sehr fein hacken. Öl und Butter erhitzen.

Vorbereitetes Gemüse darin unter Wenden glasig dünsten. Hackfleisch zufügen und braten, bis Fleisch und Gemüse leicht gebräunt sind.

Gehackte Petersilie begeben. Mit Rotwein ablöschen und einlocken lassen. Fleischbrühe dazugießen und die Sauce mit Tomatenmark, Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 1/2 Stunde schmoren lassen. Ab und zu umrühren und die Flüssigkeit kontrollieren.

Kürbisstücke in die Sauce geben und das Ganze nun ohne Deckel 30 bis 40 Minuten köcheln lassen, bis sich aus dem Kürbisfleisch spaghettiähnliche Fäden bilden. Kurz vor Ende der Kochzeit Sahne dazugießen und sämig einkochen lassen. Mit geriebenem Käse servieren.

Gutes Gelingen wünscht Ihr Kürbismeister-Team