

Kürbis-Bolognese aus dem Thermomix®



© Kürbis-Bolognese - Rezepte mit Herz



15 Min.



leicht



4 Portionen

Vegetarisch, raffiniert und easy gemixt.

1-mal kochen - 2-mal genießen!

Kauft einen ganzen Kürbis (ca. 1 kg) und mixt einmal diese leckere **Kürbis Bolognese** und am nächsten Tag eine leckere **Kürbis-Lauch-Creme-Suppe**.

Zutaten-Einkaufsliste

<input type="checkbox"/>	400 g	Nudeln
<input type="checkbox"/>		Salz
<input type="checkbox"/>	1	Zwiebel
<input type="checkbox"/>	1	Knoblauchzehe
<input type="checkbox"/>	10 g	Öl
<input type="checkbox"/>	500 g	gegarter Hokkaidokürbis
<input type="checkbox"/>	100 g	Wasser
<input type="checkbox"/>	1	Dose stückige Tomaten (400 g)
<input type="checkbox"/>	3 TL	Pizzagewürz oder italienische Kräutermischung
<input type="checkbox"/>	1 TL	Salz
<input type="checkbox"/>	4	Lorbeerblätter
<input type="checkbox"/>	100 g	gekochte Linsen (selbstgekocht oder aus der Dose)
<input type="checkbox"/>		nach Belieben geriebener Parmesan und eine Nuss-Mischung

Zubereitung

Vorab:

Kürbis (ca. 1 kg) im Ganzen waschen, rundherum mit ca. 1 EL Olivenöl einpinseln und im heißen Ofen (180°C / 160 °C Umluft) garen. Kürbis etwas abkühlen lassen, halbieren, die Kerne entfernen und die eine Hälfte für die Bolognese verwenden. Die andere Hälfte kann im Kühlschrank bis zu 2 Tage aufbewahrt werden und dann für eine leckere Kürbissuppe verwandelt werden.

1. Nudeln nach Packungsanleitung in Salzwasser garen, abgießen und abtropfen lassen.
2. Zwiebel und Knoblauch abziehen und in den Mixtopf geben. 5 Sek./Stufe 5 zerkleinern, herschoben. Öl hinzufügen und 3 Min./Varoma/Stufe 2 andünsten.
3. Kürbis in groben Stücken und Wasser hinzufügen und aufsteigend 2x 5 Sek./Stufe 10 pürieren. Übrige Zutaten, bis auf die Linsen, hinzufügen und 15 Min./100 °C/ Linkslauf/Stufe 2 aufkochen. Linsen hinzufügen, weitere 5 Min./100 °C/ Linkslauf/Rührstufe kochen.
4. Nudeln mit Kürbis-Bolognese und Parmesan und nach Belieben noch mit einer Nuss-Mischung, die ihr vorher in der Pfanne leicht anröstet, servieren.

Nährwertangaben

Pro Portion: ca. 540 kcal – 20 g E – 8 g F – 98 g KH