



## Spaghetti Kürbis mit Bolognese



### KÜRBISZEIT

Rezepte zum schlank werden  
und schlank bleiben!

### ZUBEREITUNG

1. Kürbis mit einer Gabel mehrmals einstechen und in reichlich kochendem Salzwasser ca. 30 Minuten garen. Inzwischen Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Tomaten waschen, trocken tupfen, putzen und in feine Würfel schneiden.
2. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Hackfleisch darin 2-3 Minuten krümelig anbraten. Zwiebeln und Knoblauch zufügen und 1-2 Minuten mitbraten. Tomatenmark unterrühren und kurz anrösten. Tomaten hinzufügen und unter gelegentlichem Rühren schmelzen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und ca. 5 Minuten einköcheln lassen.
3. Kürbis aus dem Wasser nehmen, halbieren und mit einem Löffel die Kerne herauskratzen. Mit einer Gabel die Spaghetti lösen. Spaghetti und Butter in einer Schüssel vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen. Spaghettti und Bolognese auf einem Teller anrichten und mit Parmesan und Basilikum garnieren.

### ZUTATEN FÜR 1 PORTION

- 370 g Spaghetti Kürbis
- Salz
- 1/2 Zwiebel (ca. 45 g)
- 1/2 Knoblauchzehe
- 2 Tomaten (ca. 220 g)
- 1 EL Olivenöl
- 100 g Rinderhackfleisch, mager
- 1/2 EL Tomatenmark
- Pfeffer
- 3 g weiche Butter
- 1 EL Parmesan 30%, gerieben
- Basilikum



402  
Kalorien



27 g  
Kohlenhydrate



18 g  
Fett



33 g  
Eiweiß



12 g  
Ballaststoffe

Nährwerte p. P. Verantwortlich für den Inhalt: happyfigur Vertriebs GmbH, Bahnhofstr. 40, 63500 Seligenstadt