Kürbispüree mit Bolognese-Sauce und Parmesan

Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
35min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Salz	
Zwiebeln, gelb	2 St.
Zucker	
Pfeffer, schwarz	
Tomatenmark	4 EL
Karotten	2 St.
Butter	4 EL
Öl	2 EL
Parmesan	40 g
Petersilie, frisch	20 g
Hokkaidokürbis	1 St.
Tomaten, gehackt	500 g
Hackfleisch, gemischt	600 g

Zubereitung

Küchenutensilien

hohes Gefäß, großer Topf mit Deckel, feine Reibe, Schaumlöffel

1. In einem Topf 2 l Salzwasser zugedeckt aufkochen. Karotten waschen, schälen und grob raspeln. Zwiebeln halbieren, schälen und grob würfeln.

2. In einem Topf 2 EL Öl auf höchster Stufe erhitzen und Hackfleisch darin ca. 3 Min. scharf anbraten. Zwiebeln und Karotten zugeben und ca. 2–3 Min. mitbraten. Mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen. Tomatenmark zugeben und ca. 1–2 weitere Min. mitbraten.

3. Anschließend mit gehackten Tomaten und ca. 100 ml Kochwasser auffüllen. Die Sauce aufkochen und anschließend bis zum Anrichten (mind. 20 Min.) auf mittlerer Stufe köcheln. Hin und wieder umrühren und gegebenenfalls nachwürzen.

4. Kürbis waschen, Enden entfernen, halbieren und Kerne mit einem Löffel entfernen. Kürbishälften in ca. 2–3 cm große Stücke würfeln und im kochenden Salzwasser ca. 15 Min. weich kochen.

5. Derweil Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken. Parmesan fein reiben (der Käse kann auch später frisch über das angerichtete Essen gerieben werden).

6. Kürbis mit dem Schaumlöffel entnehmen und abtropfen lassen. Flüssigkeit im Topf aufbewahren. Kürbis in einem hohen Gefäß mit Butter pürieren. Dabei je nach Konsistenz und Belieben etwas vom Kochwasser zugeben. Mit Salz und Pfeffer

abschmecken.

7. Kürbispüree und Bolognesesauce auf tiefen Tellern anrichten und mit Parmesan und Petersilie bestreut servieren.

Guten Appetit

Tipp: Je länger die Sauce köchelt, desto intensiver wird sie. Typischerweise ist das "Ragù alla bolognese" ein Schmorgericht, das mehrere Stunden bei niedriger Temperatur gart. Im Original beinhaltet das Rezept jedoch kein Hackfleisch, sondern eher "minderwertige" Teilstücke von Rind, Schwein, Lamm und/oder Wild, die durch das lange Schmoren zerfallen.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	691 kcal
Kohlenhydrate	40 g
Eiweiß	37 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	45 g