



## Kochrezept

### Rezept für Kürbis-Hackfleisch-Pasta



## Hauptspeise

### Zutaten

2 Zwiebeln  
600 g Hokkaido-Kürbis  
100 g getrocknete, in Öl eingelegte Tomaten  
2 Zweige Rosmarin  
3 EL Olivenöl  
400 g Rinderhackfleisch  
1 Knoblauchzehe  
2 EL Kapern  
2 TL Honig  
1 - 2 EL Aceto balsamico  
50 ml trockener Weißwein (z. B. Riesling, ersatzweise Brühe)  
100 ml Gemüse- oder Rinderbrühe  
Salz  
Pfeffer

### **Für 4 Personen**

30 Min. Zubereitung

Pro Portion ca. 530 kcal, 26 g EW, 42 g F, 9 g KH

### Zubereitung

Die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Den Kürbis waschen und halbieren, den faserigen Teil und die Kerne entfernen. Das Kürbisfruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Die Tomaten abtropfen lassen und klein schneiden. Den Rosmarin waschen und trocken schütteln, die Nadeln abzupfen und fein hacken.

In einer großen Pfanne 2 EL Öl erhitzen (Bei Verwendung einer STONELINE® Pfanne kann auf den Einsatz von ÖL verzichtet werden) und den Kürbis darin anbraten, bis er rundherum leicht gebräunt ist. Die Hälfte des Rosmarins dazugeben und kurz mitbraten.

Herausnehmen und beiseite stellen. Restliches Öl in der Pfanne erhitzen und das Hackfleisch darin bei starker Hitze unter Rühren krümelig braten. Zwiebeln und restlichen Rosmarin dazugeben und mitbraten. Den Knoblauch schälen und dazu pressen. Tomaten, Kapern und Kürbis hinzufügen und alles noch einige Minuten braten.

Honig und 1 EL Essig dazugeben und kurz karamellisieren lassen. Mit dem Wein ablöschen und kurz einköcheln lassen. Die Brühe hinzufügen und alles köcheln lassen, bis der Kürbis weich ist. Mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken. Mit frisch gekochten Nudeln (z. B. Mafaldine, Bucatini oder Tagliatelle) mischen.

## VARIANTE:

### Kürbispasta mit Rucola

600 g Hokkaido-Kürbis wie beschrieben vorbereiten. 1 rote Zwiebel schälen und würfeln, 100 g Rucola putzen. 3 EL Butter zerlassen, Kürbis darin bei schwacher Hitze mit Zwiebel und 50 g Mandelstiften ca. 8 Min. dünsten. Nach ca. 5 Min. mit je ½ TL gemahlenem Koriander und Kurkuma würzen. 1 EL Aceto balsamico dazugeben, salzen, pfeffern und den Rucola kurz darin schwenken. Gekochte Nudeln mit der Sauce und je 1 Klecks Ziegenfrischkäse anrichten.