

Kochen mit **ANIXE**



Spaghettikürbis mit sauce Bolognese

Rezepte aus der Sendung

Total: 30 mins **Servings:** 4

- 1** Ofen auf 180 Grad vorheizen. Den Spaghetti Kürbis in der Hälfte durchschneiden und die Kerne auslöfen. Mit der geschnittenen Seite nach oben auf ein Backblech legen und mit Olivenöl einpinseln. Die Kürbishälften für 45 Minuten in den Ofen geben.
- 2** Während der Kürbis im Ofen ist, die Bolognese Sauce vorbereiten: Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, das Hackfleisch scharf anbraten, bis es Farbe angenommen hat.
- 3** In einer extra Pfanne Zwiebel, Lauch, Sellerie, Karotte in kleinen Würfeln in Olivenöl anbraten, bis sie Farbe angenommen haben, dann zum Hackfleisch geben.
- 4** Tomatenmark zugeben und anbraten, dann das Mehl zugeben und mit 500 ml Gemüsebrühe oder Wasser ablöschen.
- 5** Gehackte Tomaten, Kräuter und Chili hinzugeben und alles gut verrühren. Balsamico Essig, Zucker zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen.
- 6** Die Sauce bei mittlerer Hitze für 30 Minuten einkochen lassen. Kürbis aus dem Ofen holen und mit einer Gabel Streifen aus dem Kürbis herauslösen, so dass das Kürbisfleisch aufgelockert wird.
- 7** Knoblauchzehen in die Flüssige Butter reiben oder pressen und über den Kürbishälften verteilen, den Parmesan über das Kürbisfleisch reiben.
- 8** Die Bolognese Sauce in die Kürbishälften geben, den Mozzarella zerrupfen und auf der Bolognese Sauce verteilen.
- 9** Die Kürbishälften nochmal kurz im Ofen gratinieren bis der Mozzarella zerlaufen ist. Mit frisch geriebenen Parmesan servieren.

Zutaten

eine	Spaghetti Kürbis	zwei	Knoblauchzehen	250g	Büffelmozzarella
eine	Gemüsezwiebel	600g	Hackfleisch gemischt	2EL	Balsamico Essig
eine	Karotte	400ml	Gehackte Tomaten	1TL	Zucker
ein	Stück Sellerie	1EL	Tomatenmark	50g	Butter
½	Stange Lauch	100g	Parmesan gerieben	100ml	Olivenöl
zwei	Zweige Thymian	zwei	Zweige Basilikum	Zwei	Chillis (Scharf)
2EL	Mehl	etwas	Salz	etwas	Pfeffer