

Rezept

Kürbis-Bolognese

Ein Rezept von Kürbis-Bolognese, am 28.06.2026

Zutaten

400 g Champignons	1,2 kg Hokkaido-Kürbis
3 Zwiebeln	50 g Kürbiskerne
2 EL Olivenöl	100 ml Weißwein
800 g stückige Tomaten (aus der Dose)	Salz
Zucker	½ TL Cayennepfeffer
1 Bund Petersilie	1 Bio-Zitrone
50 g Parmesan	800 g frische Pappardelle (Kühlregal)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 6 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 415 kcal, 13 g F, 17 g EW, 63 g KH

Zubereitung

1. Die Champignons mit einem trockenen Tuch abreiben, von trockenen Schnittstellen am Stiel befreien und klein schneiden. Den Kürbis waschen, halbieren und die Kerne mit einem Löffel herauskratzen. Das Kürbisfruchtfleisch ebenfalls in kleine Stücke schneiden. Zwiebeln schälen und würfeln. Die Kürbiskerne bei mittlerer Hitze in einer Pfanne ohne Fett unter Rühren rösten, bis sie anfangen zu duften, auf einen Teller schütten und abkühlen lassen.
2. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und Kürbis, Zwiebeln und Champignons darin bei mittlerer Hitze 4-5 Min. anbraten. Gemüse mit Weißwein ablöschen, die stückigen Tomaten dazugeben und die Kürbis-Bolognese offen bei mittlerer Hitze 12-15 Min. köcheln lassen. Die Sauce mit Salz, Zucker und Cayennepfeffer abschmecken.
3. Während die Sauce kocht, die Petersilie waschen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und diese hacken. Zitrone heiß waschen, abtrocknen und die Schale abreiben. Den Parmesan reiben. Parmesan, Petersilie und die Zitronenschale in eine Schüssel geben und vermengen.
4. Die frischen Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen, abgießen und abtropfen lassen, dabei etwas Nudelkochwasser auffangen.
5. Sobald der Kürbis in der Sauce weich ist, die Nudeln mit ca. 4-5 EL Nudelkochwasser zur Bolognese geben und vermengen. Pasta mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken, auf sechs Tellern anrichten, mit der Parmesan-Petersilien-Zitronen-Mischung bestreuen und servieren.