

Rezept

Kürbis-Hackfleisch-Pasta

Ein Rezept von Kürbis-Hackfleisch-Pasta, am 28.06.2026

Zutaten

2 Zwiebeln	600 g Hokkaidokürbis
100 g getrocknete, in Öl eingelegte Tomaten	2 Zweige Rosmarin
3 EL Olivenöl	400 g Rinderhackfleisch
1 Zehe Knoblauch	2 EL Kapern
500 g Nudeln (z.B. Mafaldine, Bucatini oder Tagliatelle)	Salz
1-2 EL Aceto balsamico	2 TL Honig
100 ml Gemüsebrühe oder Rinderbrühe	50 ml trockener Weißwein (z.B. Riesling, ersatzweise Brühe)
	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 530 kcal

Zubereitung

1. 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.
2. In einer großen Pfanne 2 EL Öl erhitzen 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 dazupressen. Tomaten, Kapern und Kürbis hinzufügen und alles noch einige Minuten braten.
3. Nudeln in reichlich Salzwasser nach Packungsanweisung kochen und anschließend abgießen.
4. 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 mischen.