



Kürbis-Pasta mit Walnüssen, Zucchini und Bacon



Zutaten

Menge

2 EL	Röstzwiebeln
2 EL	Mehl
1/2	Hokkaido
1/2	unbehandelte Zitrone
2 EL	Salz & Pfeffer Chips
1	Zucchini
1	Knoblauchzehe
400 g	Penne
3 EL	Butter
1	Zwiebel
8 Scheiben	Bacon
	Salz
50 ml	Wasser
200 g	Rinderhack
50 g	Walnüsse
4	Butterkekse
1 EL	Kapern
1/2	Banane
400 ml	Gemüsebrühe
	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
1	Ei

Rezeptinfo

Zutaten für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 1 Std.

pro Portion: 3734 kJ, 892 kcal, 120 g Kohlenhydrate, 38,9 g Eiweiß, 34,1 g Fett, 117 mg Cholesterin, 13,8 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: Kosten:

Zubereitung

Unsere Penne mit selbstgemachter Kürbissoße und Hackbällchen schmecken richtig lecker und sind perfekt für die kalten Tage. Als Highlight gibt es dazu noch knusprig angebratene Zucchinirollchen mit Bacon. Hierfür bereitest du zuerst die Soße aus frischem Hokkaido-Kürbis und Gemüsebrühe zu und mischst sie mit der Penne. Als nächstes sind die Hackbällchen an der Reihe, die du in einem Cakepop-Maker oder in einer Pfanne zubereiten kannst. Danach brätst du die Zucchini Scheiben und den Bacon an und rollst beides zu Röllchen auf. Zum Schluss gibst du noch ein knuspriges Walnuss-Topping darüber. Das klingt genial, oder? Probier's doch einmal selbst aus, so easy geht's:

Step 1:

Für die Soße entkernst du den Kürbis und schneidest ihn in Würfel. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Beides schwitzt du in einer Pfanne mit 2 EL Butter an. Dann kannst du den Kürbis und die Brühe hinzugeben und den Kürbis weichkochen. Die Kapern zu der Soße geben und alles salzen und pfeffern. Sobald der Kürbis weich ist, kannst du alles in einem Mixer fein pürieren. Die Soße zurück in einen Topf geben und köcheln lassen. Das Mehl in etwas kaltem Wasser anrühren und die Soße damit abbinden. Die Penne kochst du nach Packungsanweisung al dente und mischst sie dann mit der Soße.

Step 2:

Für die Hackbällchen kannst du zuerst die Eier verquirlen und die vier Butterkekse in das Ei bröseln. Das Hack dazugeben, salzen und pfeffern. Dann das Hack zu Bällchen formen und den Cake Pop Maker mit 1 EL Butter einfetten. Dann backst du die Bällchen darin aus.

Step 3:

Die Zucchini mit einem Sparschäler in Streifen schneiden. Die Banane mit einer Gabel zerdrücken. Nun den Bacon in der Pfanne braten, dann die Zucchini braten und zusammen mit der Banane zu Röllchen formen.

Step 4:

Für das Topping die Walnüsse ohne Fett in einer Pfanne rösten. Dann kannst du die Walnüsse grob hacken. Die Zitronenschale abschälen und sehr fein hacken. Dann mit Röstzwiebeln, Walnüssen und zerbröselten Chips mischen.

Step 5:

Die Nudeln gibst du nun in einen Teller und garnierst sie mit Hackbällchen, Zucchinirollchen und dem vorbereiteten Topping.