

MARLEY SPOON



Herbstliche Bolognese mit Hokkaidokürbis und Tagliatelle



30-40min



2 Personen

Herbst ist Kürbiszeit! Wir sind große Kürbis-Fans und peppen unsere klassische Bolognese mit dem orangenen Gemüse auf. Kürbis ist voller wichtiger Vitamine und Nährstoffe: Vitamin A, E und C, Magnesium, Kalium und Zink. Somit sitzt der Kürbis im Herbst auf dem Thron der Superfoods - so vielseitig und gesund ist kaum ein anderes Gemüse.

Was du von uns bekommst

- Gran Biraghi Hartkaese ⁷
- Faschiertes, gemischt
- Fettuccine integrali IRIS ¹
- Muskatnuss
- Zwiebel rot
- Knoblauchzehe
- Thymian
- Tomaten gewürfelt
- Gemüse Mischung mediterran
- Hokkaido-Kürbisse

Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Rindersuppenwürfel
- Salz
- schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- große Pfanne
- Küchenreibe
- mittelgroßer Kochtopf
- Sieb

Vergiss nicht, dein Gemüse nochmal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 885.0kcal, Fett 24.0g, Eiweiß 48.9g, Kohlenhydrate 114.2g



1. Gemüse vorbereiten

Die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** schälen und klein würfeln. Eventuelle Kerne aus dem **Kürbis** kratzen, dann den **Kürbis** mit der Schale in ca. 1cm große Würfel schneiden. Einen großen Topf mit 2TL Salz und Wasser zum Kochen bringen.



4. Kürbis garen

Die **Kürbiswürfel** zum **Faschierten** in die Pfanne geben, Hitze auf mittlere Stufe runterdrehen und ca. 4-5Min. braten. **Thymianblättchen** grob von den Stielen abstreifen und dazugeben. Mit 2 Messerspitzen **Muskatnuss**, Salz und Pfeffer würzen.



2. Faschiertes braten

1-2EL Olivenöl in der Pfanne auf hohe Stufe erhitzen. **Faschiertes, Knoblauch** und **Zwiebeln** darin ca. 3-4Min. scharf anbraten.



5. Sauce kochen

Mit den **gehackten Tomaten** ablöschen und einen Rindersuppenwürfel darin auflösen. Nun die **Gewürzmischung** unterrühren und die Sauce zugedeckt ca. 15Min. bei mittlerer Hitze bis zur gewünschten Konsistenz köcheln lassen, gelegentlich umrühren, bei Bedarf etwas **Nudelwasser** hinzugeben.



3. Nudeln kochen

Sobald das Wasser kocht, die **Nudeln** ins Wasser geben und ca. 6Min. bissfest kochen. Anschließend in ein Sieb abgießen, dabei eine Tasse vom Kochwasser auffangen. Den Topf aufheben.



6. Fertigstellen

Den **Käse** reiben. Die Sauce und die **Tagliatelle** in den leeren Topf geben gut umrühren und bei mittlerer Hitze in der Sauce ca. 2-3Min. auf die gewünschte Konsistenz garkochen. Servieren und mit **Käse** bestreuen.