

Kernöl-Pasta mit Kürbis-Bolognese

 happy-mahlzeit.com/2019/11/27/kernol-pasta-mit-kurbis-bolognese/

Zutaten für 4 Personen:

- 150g Mehl
- 150 Hartweizengrieß
- 4 Eier Kl. M
- 1 EL Kernöl
- 1 kleiner Hokkaido-Kürbis
- 1 rote Paprika
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL Tomatenmark
- 100ml Gemüsefond
- 2 Zweige Thymian
- 2 Zweige Rosmarin
- 50g Kürbiskerne
- 30g Butter
- Zucker
- Mehl
- Salz
- weißer Pfeffer
- Kernöl

Zubereitung:

Mehl, Grieß und 1 gestr. TL Salz in einer großen Schüssel mischen und in die Mitte eine Mulde drücken. Die Eier mit 1 EL Kernöl verquirlen und in die Mulde geben. Alle Zutaten von der Mitte aus mischen. Dabei das Mehl nach und nach unterkneten. Den Teig mindestens 10 Minuten mit den Händen kräftig kneten oder 5 Minuten in der Küchenmaschine. Den Teig in Frischhaltefolie wickeln und 2 Stunden im Kühlschrank ruhen lassen.

Knoblauch und Zwiebel schälen und fein würfeln. Den Kürbis waschen, halbieren, entkernen und fein würfeln oder raspeln. Olivenöl in einem großen Topf erhitzen und die Gemüse- und Knoblauchwürfel darin andünsten. Tomatenmark zufügen und mit dem Gemüse anrösten. Gemüsefond aufgießen, Thymian- und Rosmarinzweige zufügen und die Sauce offen 10 - 15 Minuten einkochen lassen. Danach die Kräuter wieder entfernen. Die Sauce mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen.

Die Paprikaschote waschen, entkernen und in feine Streifen schneiden. Die Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett rösten und grob hacken.

Den Nudelteig mit Hilfe einer Nudelmaschine zu langen Bahnen ausrollen und zu Bandnudeln schneiden. Die Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen und abgießen. Die Paprikastreifen in der Butter anschwitzen und die Bandnudeln zugeben. Die Pasta mit den Kürbiskernen mischen und mit einigen Tropfen Kernöl beträufeln. Zum Schluß mit Salz und Pfeffer würzen und mit der Bolognese anrichten.

Rezept: Johann Lafer

Quelle: ZDF - Lafer! Lichter! Lecker! vom 20.11.2010

Prominenter Gast: Mark Keller