Spaghettikürbis mit Hackfleisch

Zutaten für 2 Portionen

- 1 Spaghettikürbis
- Parmesan

Für die Bolognese:

- 500 g Hackfleisch
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Möhre
- 20 g Sellerie
- 2 EL Tomatenmark
- Olivenöl
- 1 Stück Zucker
- 400 g passierte Tomaten
- Salz
- Pfeffer

Arbeitszeit:	ca. 15 Minuten
Kochzeit/Backzeit:	ca. 55 Minuten
Gesamtzeit aktiv:	ca. 70 Minuten

Zubereitung:

1. Heize den Backofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vor.
2. Wasche den Kürbis und halbiere ihn. Entferne das Kerngehäuse mit einem Löffel.
3. Belege ein Blech mit Backpapier und lege die Kürbishälften mit der Schnittseite nach unten darauf. Backe den Kürbis für 30-40 Minuten im Ofen.
4. Schäle die Zwiebel, die Knoblauchzehe, Sellerie und Möhre. Schneide alles in sehr kleine Würfel. Brate das Gemüse in Olivenöl an.
5. Gib das Hackfleisch und das Tomatenmark dazu und brate es krümelig. Rühre die passierten Tomaten ein und koche die Bolognese auf. Würze sie mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker.
6. Nimm den Kürbis nach der Backzeit aus dem Ofen und kratze mit einer Gabel das Kürbisfleisch von der Schale. Hebe die Schale auf.

7. Mische die Kürbisspaghetti mit der Bolognese. Fülle sie zurück in den Kürbis. Bestreue sie mit Parmesan und gehacktem Basilikum.

Besuch uns gern wieder auf familienkost.de und stöber in unserem Shop.