

Zucchini-Bolognese mit Nudeln – schnell und einfach

Zutaten für 5 Portionen

Für die Zucchini-Bolognese:

- 400 g Rinderhackfleisch
- 250 g Zucchini
- 100 g Möhren
- 1 Zwiebel
- 2 EL Olivenöl
- 400 g gehackte Tomaten
- 1 EL Tomatenmark
- 1 TL italienische Kräuter
- 1 TL Salz
- 1 Prise Pfeffer
- 2 TL Paprikapulver
- 1 TL Honig (oder Zucker)
- 200 ml Nudelkochwasser



Außerdem:

- 400 g Nudeln
- geriebener Parmesan (zum Servieren)

Arbeitszeit: ca. 10 Minuten

Kochzeit/Backzeit: ca. 20 Minuten

Gesamtzeit aktiv: ca. 30 Minuten

Zubereitung:

1. Wasche die Zucchini, schäle die Möhre und die Zwiebel. Schneide alles in kleine Würfel.
2. Erhitze das Öl in einer großen Pfanne. Dünste die Zwiebel darin glasig. Gib die Möhrenwürfel dazu und brate sie etwa 3 Minuten mit. Gib das Rinderhack hinzu und brate es krümelig an. Rühre die Zucchiniwürfel unter und brate sie ebenfalls 2 bis 3 Minuten mit.
3. Gib das Tomatenmark in die Pfanne und röste es kurz mit an. Rühre dann die gehackten Tomaten unter. Würze die Bolognese mit Salz, Pfeffer, italienischen Kräutern

und etwas Paprikapulver.

4. Koche die Pasta nach Packungsangabe in Salzwasser. Gib 200 ml Nudelkochwasser zur Hackfleischsauce. Lass die Sauce bei mittlerer Hitze etwa 10 Minuten köcheln und rühre dabei gelegentlich um.
5. Mische die Pasta mit der Zucchini-Hackfleischsoße. Serviere sie mit geriebenem Parmesan.

Besuch uns gern wieder auf familienkost.de und stöber in unserem [Shop](#).

