

## Penne mit Bolognese und Walnüssen

### Zutaten (für 4 Personen):

- 1 Zwiebel
- 1 großer Zucchini
- 1 EL Kokosfett
- 400 g gemischtes Hackfleisch
- 400 g passierte Tomaten
- Salz
- Pfeffer
- 400 g Penne
- 1 Töpfchen Basilikum
- 40 g Walnüsse
- 200 g Cocktailtomaten

Den Zucchini putzen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden.

Das Öl in einem Topf erhitzen und das Hackfleisch darin unter Rühren krümelig anbraten. Zucchini und Zwiebel dazugeben und fünf Minuten mitschmoren. Passierte Tomaten hinzufügen und die Soße etwa zehn Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und warm halten.

Die Penne in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen. Währenddessen die Walnüsse grob hacken und in einer beschichteten Pfanne ohne Fett leicht rösten, herausnehmen und abkühlen lassen. Die Tomaten waschen und in einer beschichteten Pfanne ohne Fett bei starker Hitze eine bis zwei Minuten anbraten.

Das Basilikum waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen (einige zum Garnieren beiseite stellen), fein hacken und unter die Bolognese rühren. Die angedünsteten Tomaten und Walnüsse unter die Bolognese ziehen und die Penne damit anrichten. Mit Basilikumblättern garniert servieren.

### Nährwerte pro Portion:

730 kcal, 36 g Eiweiß, 29 g Fett, 76 g Kohlenhydrate, 8 g Ballaststoffe

### Empfehlenswert bei:

COPD

Fruktose-Intoleranz

Rheuma

Schuppenflechte

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Letzter Sendetermin: 04.03.2019

Koch/Köchin:

Weitere Rezepte und Tipps auf: [www.ndr.de/kochen](http://www.ndr.de/kochen)