

Penne mit Bolognese und Walnüssen

Zutaten:

- 1 Zwiebel
- 1 großer Zucchini
- 1 EL Kokosfett
- 400 g gemischtes Hackfleisch
- 400 g passierte Tomaten
- Salz
- Pfeffer
- 400 g Penne
- 1 Topf frisches 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 5 Minuten mitschmoren. Passierte Tomaten hinzufügen und die Soße etwa 10 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 1-2 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.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 18.09.2023

Koch/Köchin:

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen