



Geflügelbolognese mit Mozzarella überbacken

Zutaten (für vier Personen)

400 g Geflügelhackfleisch
320 g Spaghetti
80 g Zwiebelwürfel
je 60 g Karotten, Lauch, Sellerie, Zucchini, Paprika
2 EL Olivenöl
1 EL Tomatenmark
200 ml Tomatensaft
1 TL Balsamicosirup
150 ml Gemüsebrühe
1 fein gewürfelte Knoblauchzehe
je 1 TL gehackter Ingwer und Kurkuma
8 Kirschtomaten
8 Mozzarellakugeln
2 EL geröstete Pinienkerne
1 EL frisch gerebelter Thymian
Salz, Pfeffer
2 TL Chiliflocken
2 Zweige Zitronenthymian

Nährwert pro Portion

522 kcal – 19 g Fett - 23 g Eiweiß – 72 g Kohlenhydrate – 6 BE

Dieses Gericht ist eifrei.

Zubereitung (circa 35 Minuten)

Zwiebelwürfel in heißem Olivenöl glasig angehen lassen. Geflügelhackfleisch zugeben, mit anrösten und kleine Würfel von geschälten Karotten, Sellerie, Zucchini und Paprika zufügen. Etwas Kurkuma, fein gewürfelten Knoblauch und gehackten Ingwer zugeben, mit angehen lassen und mit Tomatensaft angießen. Tomatenmark zugeben, mit Gemüsebrühe auffüllen und alles aufkochen.

Spaghetti in sprudelndem Salzwasser auf den Punkt kochen, mit Schaumkelle herausnehmen und gut abtropfen lassen. Zur vorbereiteten Bolognese geben, mit unterheben und mit etwas Balsamicosirup, Salz und Pfeffer abschmecken. In tiefem Teller anrichten, mit gerösteten Pinienkernen bestreuen und halbierte Mozzarellakugeln darüber verteilen. Frisch gerebelten Thymian darüber streuen, halbierte Kirschtomaten darauf verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad Oberhitze kurz überbacken. Mit Zitronenthymian und Chiliflocken garnieren.