



# Penne mit Walnuss-Bolognese



## Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie: 681 kcal/2854 kJ  
Eiweiß: 36 g Fett: 25,7 g  
Kohlenhydrate: 75

**Zubereitungszeit:**  
ca. 30 Minuten

## Zubereitung:

1. Zucchini klein würfeln, Zwiebel und Knoblauch abziehen, ebenfalls würfeln.
2. Olivenöl erhitzen, Hackfleisch darin krümelig braun anbraten. Zwiebel, Knoblauch und Zucchini zugeben und 5 Minuten mitschmoren. Passierte Tomaten zugeben und Sauce ca. 10 Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronenschale abschmecken. Warm halten.
3. Penne in reichlich Salzwasser nach Anweisung al dente kochen. Walnüsse grob hacken und fettlos rösten. Kirschtomaten abspülen und in einer trockenen Pfanne bei starker Hitze 1-2 Minuten braten.
4. Basilikumblättchen (einige zum Garnieren beiseite legen) fein schneiden und unter die Bolognese rühren, Tomaten und Walnüsse unterziehen. Penne mit der Bolognese anrichten. Mit Basilikum garniert servieren.

## Zutaten für 4 Portionen :

### Für die Bolognese

- 1 große Zucchini
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Olivenöl
- 400 g Rinderhackfleisch
- 400 g passierte Tomaten
- Salz, Pfeffer
- 1 – 2 TL abgeriebene Schale von einer Bio-Zitrone
- 1 Töpfchen Basilikum

### Außerdem

- 400 g Penne (vorzugsweise Piccolini)
- 40 g kalifornische Walnüsse
- 200 g Kirschtomaten