

Kernöl-Pasta mit Kürbis-Bolognese

Für 4 Personen

150 g Mehl	150 g Hartweizengrieß	4 Eier (Kl. M)
1 EL Kernöl	2 Zehen Knoblauch	1 Zwiebel
1 Hokkaido-Kürbis, klein	2 EL Olivenöl	2 EL Tomatenmark
100 ml Gemüsefond	2 Zweige Thymian	2 Zweige Rosmarin
50 g Kürbiskerne	1 Paprika, rot	30 g Butter
Salz	Pfeffer, weiß	Zucker
Mehl	Kernöl	

Mehl, Grieß und einen gestrichenen Teelöffel Salz in einer großen Kneteschüssel mischen und in die Mitte eine Mulde drücken. Vier Eier mit einem Esslöffel Kernöl verquirlen und in die Mulde geben. Alle Zutaten von der Mitte aus mischen, dabei das Mehl nach und nach unterkneten. Den Teig mindestens zehn Minuten mit den Händen kräftig kneten (oder fünf Minuten in der Küchenmaschine). Anschließend den Teig in Frischhaltefolie wickeln und zwei Stunden im Kühlschrank ruhen lassen. Den Knoblauch und die Zwiebel schälen und fein würfeln. Den Kürbis waschen, halbieren, entkernen und fein würfeln oder raspeln. Olivenöl in einem großen Topf erhitzen und die Gemüse- und Knoblauchwürfel darin andünsten. Tomatenmark zufügen und mit dem Gemüse zusammen anrösten. Anschließend mit Gemüsefond aufgießen. Die Thymian- und Rosmarinzweige dazugeben und die Soße offen 10 bis 15 Minuten einkochen lassen. Danach die Kräuter wieder entfernen. Die Soße mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Die Paprikaschote waschen, entkernen und in feine Streifen schneiden. Die Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett rösten und grob hacken. Nun den Nudelteig mit Hilfe einer Nudelmaschine zu langen Bahnen ausrollen und zu Bandnudeln schneiden. Diese in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen und anschließend abgießen. Die Paprikastreifen in der Butter anschwitzen und die Bandnudeln zugeben. Die Pasta mit den Kürbiskernen mischen und mit einigen Tropfen Kernöl beträufeln. Zuletzt mit Salz und Pfeffer würzen und mit der Bolognese anrichten.

Johann Lafer am 20. November 2010