



April 2017

Grünkernbolognese

Zutaten:	Zubereitung:
2 Karotten 5 St. Staudensellerie 1 Knoblauchzehe 1 Zwiebel 1EL Öl	Putzen, waschen, evtl. schälen und in kleine Würfel schneiden. In einem flachen Topf erhitzen, das Gemüse kurz andünsten.
80 g Grünkernschrot 400 g gestückelte Tomaten	Zugeben, kurz mitdünsten.
500 g Gemüsefond/ Brühe	Ablöschen, weitere 20 Minuten köcheln lassen, dabei immer mal wieder umrühren.
Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Thymian und Basilikum. Evtl. ein wenig Rotwein	Würzen.
Die Soße eignet sich als vegetarischer Ersatz für die herkömmliche Soße Bolognese mit Hackfleisch und kann genauso mit Spaghetti und etwas Reibe-Käse serviert werden.	