

Prinz-Eugen-Straße 2
77654 Offenburg

Ernaehrungszentrum@ortenaukreis.de
www.EZ-Ortenau.de

Grünkernbolognese

Zutaten:	Zubereitung:
2 Karotten 5 St. Staudensellerie 1 Knoblauchzehe 1 Zwiebel 1 EL 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 wieder umrühren.
Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Thymian, Basilikum sowie 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.	

