



## Grünkern- Bolognese

Menge	Zutaten	Zubereitung
80 g	Grünkern geschrotet	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Grünkernschrot in einem kleinen Topf so lange ohne Öl anrösten, bis er ein wenig dunkler ist und wohl riecht. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und kurz aufkochen lassen. Den Topf von der Platte nehmen und den Schrot 20 min. quellen lassen.</li><li>2. Zwiebel würfeln, Gelberübe und den Sellerie grob raspeln und alles zusammen in Olivenöl anbraten. Thymian und Tomatenmark zugeben und kurz mitrösten lassen. Salz zugeben.</li><li>3. Den gequollenen Grünkernschrot zugeben und mit den Tomaten aufgießen. Die entleerte Tomatendose dann bis zur Hälfte mit Wasser füllen und zur Soße geben Bei kleinster Stufe ca. 30 min. köcheln lassen.</li><li>4. Zum Schluss den Knoblauch fein reiben und unter die Soße rühren.</li><li>5. Mit Salz und Zucker abschmecken.</li></ol> <p>Mit gekochten Nudeln servieren.</p>
500 ml	Gemüsebrühe	
1	Gelberübe	
1 Stück	Sellerie (ca. 150g)	
1	Zwiebel	
800 g	Tomaten gehackt (Dose)	
2 EL	Tomatenmark	
1 TL	Thymian	
2 TL	Salz	
	Olivenöl	
1 Zehe	Knoblauch	

Viel Spaß beim Zubereiten wünscht

*Margarete Stöger*

staatl. gepr. hauswirtschaftliche Betriebsleiterin

