

Rote Körnerbolognese à la Anita

Zutaten für: 2 Portionen

| | | |
|-----|--------|---|
| 1 | Tasse | Mehl (Mehrkornschtrot), grob (z.B. Dinkel, Roggen, Weizen) |
| 2 | klein. | Zwiebel(n), fein gehackt |
| 2 | Zehe/n | Knoblauch, klein, fein gehackt, mit Salz zerrieben |
| 1 | Teel. | Majoran |
| 3/4 | Teel. | Oregano, (optional) |
| 1 | Würfel | Gemüsebrühe |
| 1 | Prise | Pfeffer, schwarz Salz |
| 1/2 | Teel. | Balsamico oder |
| 1 | Essl. | Wein, rot, trockener |
| 1/2 | Tasse | Mehl (Mehrkornschtrot), fein |
| 0,6 | Ltr. | Wasser |
| 0,3 | Ltr. | Tomate(n), passierte |
| 1 | Essl. | Tomatenmark, oder mehr |
| 1 | Essl. | Mehl (Vollkornweizenmehl), oder mehr |
| 2 | Essl. | Wasser, kalt, oder mehr |
| 6 | | Champignons, braune, geputzt, ungewaschen, in Feinen Würfeln (optional) |

Anleitung:

Vegetarische Nudelsauce, die auch Fleischfreaks überzeugen kann Den groben Mehrkornschtrot (möglichst ohne Grünkern) für einige Stunden in Wasser einweichen, mind. 3 Std., oder im Kühlschrank über Nacht. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und die Zwiebeln zusammen mit dem zerdrückten Knoblauch und, wer mag mit den Champignonwürfelchen glasieren. Dann den trockenen feinen Schrot zugeben und braun braten für viel Geschmack. Verbrennen vermeiden. Dann mit Wasser aufgießen und mit dem im Sieb abgespülten eingeweichten Schrot zusammen mit dem Gemüsebrühwürfel und dem Pfeffer 15 Minuten köcheln lassen. Majoran und Oregano zugeben, abschmecken, ggf. Wasser zugeben und in weiteren 10 Min. gar köcheln.

Jetzt erst mit Tomatenmark verrührte passierte Tomaten zugeben, 5 Min. köcheln, mit den Gewürzen nochmals und mit Essig/Wein abschmecken, evtl. mit Vollkornweizenmehl, das mit kaltem Wasser klumpenfrei verrührt wurde, binden. Beachte: sind die Körner schon mal in der Tomatensauce, werden sie nicht mehr quellen. Ergo: im Wasser weich kochen, dann Tomate zugeben. Schmeckt super als Lasagne, zu Spaghetti oder Penne-Nudeln. Überbacken oder nicht überbacken, ob mit oder ohne Rotwein und Parmesan genossen, lecker. Und mit jedem Mal aufwärmen besser. Dies ist mal wieder ein Rezeptentwurf aus Anitas Experimentierküche.

Zubereitungszeit: 15 Min.

Ruhezeit: 3 Std.

Schwierigkeitsgrad: simpel

Brennwert p. P.: keine Angabe