

Vollkorn - Spätzle mit Soja - Bolognese

Kategorien: Nudeln, Vollwert, Vegetarisch, Küche

Zutaten für: 4 Portionen

BOLOGNESESAUCE

100	Gramm	Sojabohnen
2		Zwiebeln
2		Knoblauchzehen
400	Gramm	Tomaten
1		Rote Paprikaschote
2	Essl.	Olivenöl
1/2	Teel.	Edelsüßer Paprika
200	ml	Gemüsebrühe
		Kräutersalz
		Frischer Pfeffer

VOLLKORN-SPÄTZLE

300	Gramm	Dinkel-Vollkornmehl
1/2	Teel.	Meersalz
1/2	Teel.	Kräutersalz
1/2	Teel.	Currypulver
1/2	Teel.	Kurkuma
3		Eier
150	ml	Wasser
1	Essl.	Butter

ZUM GARNIEREN

50	Gramm	Geriebener Greyerzer
	Einige	Frische Basilikumblättchen

Anleitung:

Bolognesesauce: Die Sojabohnen über Nacht in reichlich Wasser einweichen. Dann Einweichwasser weggießen und die Bohnen in 600 ml sprudelndem Salzwasser bei mittlerer Hitze etwas 25 Minuten gar kochen. Abtropfen lassen und im Mixer grob zerhacken. Die Zwiebeln und die Knoblauchzehen schälen. Zwiebeln fein würfeln, Knoblauch pressen. Tomaten für etwas 10 Sekunden in kochendes Wasser tauchen, häuten und ohne Stielansätze in kleine Würfel schneiden. Die Paprikaschote putzen und ebenfalls würfeln. Zwiebelwürfel sowie den Knoblauch im erhitzten Öl glasig dünsten. Paprikawürfel untermischen und etwa 3 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. Die Tomatenwürfel sowie das paprikapulver zugeben, kurz mitbraten und mit der Gemüsebrühe ablöschen. Die Tomatensauce etwas 15 Minuten bei mittelstarker Hitze einkochen lassen und anschließend pürieren. Dann die gehackten Sojabohnen unterrühren, die Sauce erneut erwärmen und mit Kräutersalz und Pfeffer pikant abschmecken.

Vollkorn-Spätzle: Mehl, Salz, Gewürze, Eier und Wasser in eine Schüssel geben und mit dem Handrührgerät zu einem Spätzleteig verarbeiten. Etwas Teig mit einem angefeuchteten Teigschaber dünn auf ein glattes Brett streichen und portionsweise in einen Topf mit sprudelndem Salzwasser schaben. Sobald alle Spätzle an der Oberfläche schwimmen, diese mit einem Schaumlöffel aus dem Wasser heben, in eine Form mit etwas Butter geben und im auf etwa 100 Grad vorgeheizten Backofen warm halten. Nach und nach den Spätzleteig verarbeiten. Die Spätzle auf Tellern anrichten und die Bolognesesauce darüber geben, mit dem geriebenen Käse und den Basilikumblättchen garniert servieren.

Vollkorn - Spätzle mit Soja - Bolognese

(Fortsetzung)