



1. Grünkernschrot in einem Topf anrösten, bis er dunkler wird.
2. Mit der Gemüsebrühe ablöschen, aufkochen lassen.
3. Topf von der Platte nehmen und den Schrot ca 20 min quellen lassen.



4. Karotte, Zwiebel und Sellerie putzen, schälen und möglichst klein schneiden.
5. Öl in der Pfanne erhitzen und das Kleingeschnippelte anrösten.
6. Gequollen Grünkernschrot dazu und mit anbraten.



7. Mit den Tomaten und evtl Rotwein ablöschen.
8. Ca. 30min köcheln lassen.
9. Nudeln abkochen (500g)
10. Basilikum, Tomatenmark, Salz und Pfeffer unter die Soße rühren.
11. Guten Appetit :)

Übrigens:

Statt Nudeln könnt ihr natürlich auch Reis, Polenta, Kartoffeln oder Bohnen zubereiten.



Hier geht's zur Videoanleitung:

Unterstützt von Teilnehmer*innen der

