Grünkern-Bolognese aus dem Thermomix

© Grünkern-Bolognese - Rezepte mit Herz

50 Min.

leicht

4 Portionen

Zutaten-Einkaufsliste

☐	**500 g**	Wasser
☐	**100 g**	Grünkern
☐	**1 EL**	Gemüsebrühepaste oder -pulver
☐	**2**	Möhren
☐	**1**	Zwiebeln
☐	**1**	Knoblauchzehe
☐	**15 g**	Olivenöl
☐	**20 g**	Tomatenmark
☐	**2**	Dosen stückige Tomaten (à 400 g)
☐	**1 EL**	getrocknete italienische Kräuter
☐		Salz, Pfeffer
☐	**1 EL**	Balsamicoessig
☐	**400 g**	Spaghetti
☐		Nach Belieben Basilikum und Parmesan zum Servieren
☐		

Zubereitung

1. **200 g** Wasser im Wasserkocher aufkochen. Grünkern in den Mixtopf geben und 10 Sek./Stufe 8 schroten. In eine Schüssel umfüllen und mit heißem Wasser und Gemüsebrühpaste verrühren, 10 Min. quellen lassen.
2. Inzwischen Möhren schälen und in grobe Stücke schneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen. Zusammen mit Möhren in den Mixtopf geben und 7 Sek./Stufe 5 zerkleinern. An den Seiten herunterschieben, Öl und Tomatenmark zugeben und alles 3 Min./Varoma/Stufe 1 dünsten.
3. Grünkern, **300 g** Wasser, Tomaten, Kräuter, Salz und Pfeffer zugeben, 30 Min./100 °C/Linkslauf/Rührstufe kochen. Mit Balsamico, Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Kurz vor Ende der Garzeit Nudeln in einem Topf in reichlich Salzwasser nach Packungsanleitung garen, abgießen und abtropfen lassen.
5. Spaghetti mit Grünkern-Bolognese und nach Belieben mit Basilikum sowie Parmesan bestreut servieren.

Nährwertangaben

Pro Portion: ca. 550 kcal – 19 g E – 8 g F – 99 g KH