



Baden-Württemberg  
is(s)t Bio in der  
Gemeinschaftsverpflegung



mit BIOZW-  
Grünkernschrot



## Spaghetti mit Grünkern-Bolognese & Grillgemüse

### Bio-Zutaten für 10 Portionen

250 g	<b>Grünkernschrot</b>
1,25 l	Gemüsebrühe
je 250 g	Karotten und Sellerie, fein gewürfelt
250 g	Zwiebel, fein gewürfelt
5	Knoblauchzehen, gehackt
1 kg	Tomaten, stückige
125 g	Tomatenmark
5 EL	getrocknete italienische Kräutermischung
	Salz, Pfeffer, Paprika
	Öl zum Braten
1,25 kg	Dinkelspaghetti
1,25 kg	gemischtes Gemüse in Scheiben (z.B. Paprika, Zucchini, Aubergine)
	Basilikum zum Servieren

### Zubereitung

1. Den Grünkernschrot mit heißer Gemüsebrühe übergießen und 20 Minuten quellen lassen.
2. Zwiebelwürfel, Gemüsewürfel in einer Pfanne mit Öl 3 Minuten rührend anbraten. Tomatenmark zugeben und kurz anrösten. Den gequollenen Grünkernschrot mit der Brühe, Knoblauch und Tomaten zugeben. Ca. 30 Minuten auf kleiner Stufe köcheln lassen.
3. Mit italienischen Kräutern, Paprika, Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Spaghetti nach Packungsangabe zubereiten. Das vorbereitete Gemüse in einer Grillpfanne mit Öl anbraten, salzen und pfeffern. Spaghetti mit Grillgemüse, Grünkern-Bolognese und Basilikum servieren.

**TIPP:** Wer möchte, kann die Bolognese mit einem kräftigen Schuss Rotwein verfeinern.



In der Themenwoche „Baden-Württemberg is(s)t Bio in der Gemeinschaftsverpflegung“ werden bei diesem Rezept möglichst viele, aber mindestens die **gelb gekennzeichneten Produkte** garantiert in zertifizierter Bio-Qualität und Herkunft verwendet. Denn: **Bio + Regional = Optimal!**

Herausgeber



Baden-Württemberg  
Ministerium für Ernährung,  
Ländlichen Raum und Verbraucherschutz

