



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



mit BIOBW-
Grünkernschrot



Spaghetti mit Grünkern-Bolognese & Grillgemüse

Bio-Zutaten für 10 Portionen

250g	Grünkernschrot
1,25l	Gemüsebrühe
je 250g	Karotten und Sellerie, fein gewürfelt
250g	Zwiebel, fein gewürfelt
5	Knoblauchzehen, gehackt
1kg	Tomaten, stückige
125g	Tomatenmark
5 EL	getrocknete italienische Kräutermischung
	Salz, Pfeffer, Paprika
	Öl zum Braten
1,25kg	Dinkelspaghetti
1,25kg	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, Gemüsegewürfel 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 Ländlichen Raum,
Landwirtschaft und Heimat