

Süßlupinen-Bolognese



Zutaten für 4 Portionen:

120 g	Süßlupinenschrot
1 TL	Gekörnte Gemüsebrühe
2-3	Karotten
2	Paprika
2 Dosen (à 400 g)	Stückige Tomaten
100 ml	Haferdrink
200 g	Vollkornnudeln
	Pfeffer, Salz, Italienische Kräuter

Zubereitungszeit: 10-15 min. / Kochzeit: 30-35 min.

1. Süßlupinenschrot in einem Topf unter Rühren und ohne Fett anrösten (Achtung brennt schnell an). 300 ml Wasser angießen, gekörnte Gemüsebrühe hinzugeben und kurz aufkochen lassen. Hitze reduzieren, und das Schrot zugedeckt bei kleiner Stufe ca. zehn Minuten quellen lassen.
2. Währenddessen Karotten schälen, waschen und würfeln.
3. Paprika waschen und ebenfalls würfeln.
4. Stückige Tomaten und Haferdrink zum Schrot geben, umrühren und aufkochen. Gemüse hinzufügen und bei mittlerer Hitze und halb geschlossenem Deckel ca. 30-35 Minuten köcheln lassen. Zwischendurch umrühren. In der Zwischenzeit Nudeln abkochen.
5. Die fertige Süßlupinen-Bolognese mit Pfeffer, Salz und Italienischen Kräutern abschmecken und mit den Nudeln servieren.