



SÜSSLUPINEN- BOLOGNESE

www.gluecksfood.com

ZUTATEN

(4 PORTIONEN)

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

ZUBEREITUNG

- Süßlupinenschrot in einem Topf unter Rühren und ohne Fett anrösten (Achtung brennt schnell an).
- Wasser (300 ml) angießen, gekörnte Gemüsebrühe hinzugeben und kurz aufkochen lassen. Hitze reduzieren, und das Schrot zugedeckt bei kleiner Stufe ca. zehn Minuten quellen lassen.
- Währenddessen Karotten schälen, waschen und würfeln.
- Paprika waschen und ebenfalls würfeln.
- 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.
- Die fertige Süßlupinen-Bolognese mit Pfeffer, Salz und Italienischen Kräutern abschmecken und mit den Nudeln servieren.

Zubereitungszeit: 10-15 Minuten
Kochzeit: 30-35 Minuten

