

Bolognese-Soße spezial



PORTIONEN

4



DAUER

20 Min.



SCHWIERIGKEIT

Leicht

ZUTATEN

| | |
|--------|-------------------|
| 1 | Zwiebel |
| 1 Zehe | Knoblauch |
| 1 | geriebene Karotte |
| 1 TL | Kokosöl |
| 1 EL | Wasser |
| 70 g | Haferflocken |
| 1 EL | Tomatenmark |
| 800 g | gehackte Tomaten |
| 1-2 EL | Gemüsebrühpulver |
| 2 TL | Salz |
| 1 TL | Paprikapulver |
| 1 TL | Oregano |
| 100 ml | Wasser |



BESCHREIBUNG

Für alle, die Spaghetti gerne mit einer roten Soße essen, gibt es heute als zweiten Teil der Soßen die Haferflocken-Bolognese. Die Haferflocken sorgen für die etwas körnige Konsistenz und mit den Kräutern und dem Gemüse wird die Soße richtig schmackhaft.

ZUBEREITUNG

1. Zwiebeln würfeln, Knoblauch hacken und die Karotte raspeln, danach in einer Pfanne mit Kokosfett und 1 EL Wasser kurz andünsten.
2. Anschließend Haferflocken und Tomatenmark hinzufügen und anbraten. Kurz danach die Tomaten hinzufügen und mit etwas Wasser auffüllen.
3. Salz und Gewürze unterrühren und kurz köcheln lassen, bis die Haferflocken die Soße aufgenommen haben.
4. Generell ziehen Haferflocken viel Wasser, somit kann die Soße schnell zu dick werden, dann einfach noch ein bisschen Wasser hinzufügen.
5. Zu Dinkel-Nudeln oder zu Rohkost-Zucchini-Nudeln servieren.

