

Lupinen- Bolognese

AUF GEMÜSE-NUDELN



CECILIA ANTONI

www.beanbeat.de

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

- » 50 g Schrot aus Weißen oder Blauen Süßlupinen
- » 1 Zwiebel
- » 1 rote Paprika
- » 2 Knoblauchzehen
- » 150 g braune Champignons
- » 2 EL Rapsöl
- » 2 EL Tomatenmark
- » 200 ml Gemüsebrühe
- » 400 ml geschälte Tomaten
- » 2 – 3 große Karotten
- » Rosmarinzweige
- » Salz & Pfeffer

UND SO GEHT'S:

1. Lupinenschrot in einer Schüssel mit lauwarmem Wasser etwa 1 Stunde quellen lassen. Danach abspülen.
2. Zwiebel, Paprika und Knoblauch putzen und klein schneiden. Champignons vierteln. Öl in einen heißen Topf geben und das Gemüse für ca. 5 Minuten anbraten. Ab und zu umrühren. Lupinenschrot und Tomatenmark dazugeben. Mit Gemüsebrühe ablöschen. Die geschälten Tomaten und Rosmarinzweige hinzufügen. Bei niedriger Temperatur für ca. 20 Minuten köcheln lassen. Ab und zu umrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Die Karotten mit einem Spiralschneider zu „Nudeln“ schneiden. In einer Pfanne mit wenig Öl kurz anbraten. Auf Tellern anrichten und die Lupinen-Bolognese darüber verteilen.

