



Rezept für Grünkern-Bolognese

Die [Jugendherberge Mönchengladbach-Hardter Wald](#) ist eine bio-zertifizierte Umwelt|Jugendherberge. Ressourcenschonung, Müllvermeidung und eine klimafreundliche Verpflegung sind daher für Herbergsleiter Florian Darius und sein Team besonders wichtig. In der Küche, in der seit zwei Jahren Claudia Becker die Leitung inne hat, bedeutet dies: Es kommen regionale und saisonale Bio-Lebensmittel auf den Tisch. Wie das bei den Gästen, die überwiegend aus Schulklassen bestehen, ankommt? „Die Kinder kommen oft zu uns und sagen, dass es lecker war“, so die Köchin und Diplom-Ökotrophologin. Besonders oft ist das der Fall, wenn es Grünkern-Bolognese gibt. Das Rezept hat Claudia Becker uns für euch zur Verfügung gestellt. Wir wünschen euch viel Spaß beim Nachkochen!

Rezept für Grünkern-Bolognese

Zutaten für 4 Personen

- etwas Öl oder Margarine für die Pfanne
- 100 g Grünkernschrot
- 2 kleine Zwiebeln
- 20 g Tomatenmark
- 1 Dose stückige Tomaten
- 1 Portion Suppengrün (Möhre, Lauch, Sellerie)
- Etwas Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer, Knoblauch, Oregano

Zubereitung

Fett in der Pfanne heiß werden lassen, Grünkernschrot zugeben und etwas anschwitzen. Die Zwiebeln zugeben und mit andünsten. Dann das Tomatenmark zugeben, etwas anrösten und mit der Dose Tomaten ablöschen.

Das Suppengrün in kleine Würfel schneiden und zugeben. Je nach gewünschter Konsistenz mit etwas Gemüsebrühe verlängern und mit Gewürzen abschmecken. Die Grünkernbolognese ca. 45 Minuten langsam garen lassen; zwischendurch eventuell etwas Brühe zugeben, da der Grünkernschrot noch aufquillt.

Zum Nachtisch empfiehlt Claudia Becker übrigens selbst angerührten Quark mit Yoghurt und einem Schuss Milch. Zum Süßen wird ein wenig Zucker untergerührt. Und ganz wichtig: Die Schokostreusel dürfen natürlich nicht fehlen!