

Quinoa Bolognese

Zutaten für 2 Portionen:

- 100g Quinoa
- 1 EL Kokosöl
- 2 Stangen Stauden Sellerie
- 2 Möhren
- 1 Zwiebel
- 200g Rinderhack (artgerechte Tierhaltung)
- 400g Tomaten-Püree
- 3-4 EL frische Kräuter feingewiegt (Basilikum, Oregano) alternativ TK Kräuter
- Meersalz, Pfeffer, Paprika Pulver
- 1 EL Olivenöl (beste Qualität)



Zubereitung:

Quinoa nach Anleitung garen, evtl. warm stellen.

Für die Bolognese das Gemüse klein schneiden (schnell geht es mit einer Küchenmaschine). In einer hohen Pfanne das Kokosöl erhitzen und das Gemüse anbraten bis man die Röstaromen riecht und das Gemüse anfängt zu bräunen. Hackfleisch dazugeben und bei verminderter Hitze weiterbraten bis auch das Fleisch leicht bräunt.

Das Tomaten-Püree zugeben, vorwürzen und für 5 min köcheln lassen.

Wer möchte kann die Bolognese mit dem Pürrierstab etwas anpürieren.

Nachwürzen, wenn es passt gerne auch mit etwas Chili, Olivenöl und die frischen Kräuter dazugeben und dann nicht mehr kochen um die wertvollen Inhaltsstoffe der Kräuter zu erhalten und die guten Fettsäuren des Olivenöls nicht zu zerstören!

Vegane Variation:

Anstelle von Fleisch 200g Cashew- Nüsse mindestens 2 Stunden in Wasser einweichen, Einweichwasser abgießen und die Nüsse in einer Küchenmaschine mit Messereinsatz solange hacken bis eine Hackkonsistenz entsteht (ca. 30 sec). Diese Nussfarce dann behandeln wie das Fleisch.

Dazu empfehle ich einen frischen Blattsalat.

... das Foto zeigt die Vegane Variante!