

# Haferflocken-Bolognese

## Zutaten (für 4 Personen):

- 70 Gramm Haferflocken
- 2 Dosen gewürfelte Tomaten (oder frische Tomaten natürlich)
- 1 Karotte
- Ev. eine Pastinake
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 3 – 4 EL Tomatenmark
- 2 TL Gemüse-Bouillon
- Oregano, Paprika, Pfeffer, ½ TL Salz (und Tabasco für jene, die es scharf mögen)
- 3 dl Wasser
- Olivenöl



Zwiebeln schneiden, Knoblauch hacken und die Karotte (und die ev. Pastinake) raspeln.

In einer Pfanne den Knoblauch und die Zwiebelringe mit Olivenöl kurz anschwitzen.

Anschließend Tomatenmark sowie Haferflocken hinzufügen und kurz anbraten. Wer möchte, kann die Masse mit einem Schluck Rotwein ablöschen.

Im Anschluss die geraspelte Karotte/Pastinake sowie die zwei Dosen Tomaten hinzufügen und mit 3 dl Wasser ablöschen.

Bouillon zugeben und mit den oben genannten Gewürzen verfeinern.

Ca. 20 - 25 Min. köcheln lassen, bis die Haferflocken die Flüssigkeit aufgenommen haben. **ACHTUNG: Gut im Auge behalten und immer wieder kräftig rühren.** Die Haferflocken binden viel Wasser! Falls die Sauce zu dick wird, einfach noch ein bisschen Wasser hinzufügen, am Geschmack ändert das nichts.

Zu Teigwaren oder Gemüsespaghetti servieren.

## Mehr Rezepte findet ihr hier:

<https://vegetarischveganfueranfanger.wordpress.com/> - das Foto oben stammt ebenfalls von dieser Webseite!  
Wunderschöne Seite, tolle Fotos – und eben leckere Rezepte – schaut doch rein 😊



Für euch gefunden, ausprobiert und neu geschrieben: