Spaghetti mit Grünkernbolognese

Zutaten

500 g Vollkornspaghetti
2 Tassen Grünkernschrot
1 Lorbeerblatt
Gemüsebrühe
2 EL Sonnenblumenkerne
3-5 Knoblauchzehen
2 große Zwiebeln
Olivenöl
150 g Tomatenmark
1 Dose Tomaten gestückelt
Salz, Pfeffer,
Piment D`Espalette
italienische Kräuter (Oregano, Thymian und Rosmarin - frisch oder getrocknet)

Zubereitung

Vollkornnudeln kochen und nebenbei den Grünkernschrot trocken in einer Pfanne anrösten (bis er duftet). Den Schrot mit ca. 1 cm Gemüsebrühe bedecken und aufkochen, danach 10 min. ausquellen lassen. Sonnenblumenkerne trocken rösten und zu den Grünkernen dazugeben. Je nach Geschmack 3-5 Knoblauchzehen dazu pressen. Die Zwiebeln in Olivenöl andünsten, danach Tomatenmark dazugeben und etwas anrösten. Etwas Gemüsebrühe hinzufügen und gegebenenfalls noch eine Dose Tomaten oder ein paar frische Tomatenstücke dazugeben.
Den Grünkern in die Pfanne dazugeben, mit Salz, Pfeffer, etwas Piment D`Espalette und den italienischen Kräutern abschmecken und fertig köcheln lassen.