

Grünkern-BBQ-Pasta

Für 4 Personen

Für die Sauce:

250 g Grünkernkörner	2 Zweige Rosmarin	2 Zwiebeln
2 EL Olivenöl	5 EL Tomatenmark	3 Dosen stückige Tomaten
2 TL Grill-Gewürzmischung	1 1/2 TL Reismalz	Salz
2 EL Balsamico		

Für die Guacamole:

1 Zitrone	2 reife Avocados	1 Tomate
1 kleine Zwiebel	2 Stängel frischer Koriander	Salz, schwarzer Pfeffer

Für die Pasta:

500 g Spaghetti	2 Stängel Basilikum	1 EL Hefeflocken
-----------------	---------------------	------------------

Grünkernkörner in einer Schüssel mit reichlich Wasser mindestens 8 Stunden, am besten über Nacht, einweichen. Dann den eingeweichten Grünkern abgießen, mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.

Für die Guacamole den Saft der Zitrone auspressen. Die Avocados halbieren, die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel auskratzen. Das Fruchtfleisch sofort mit dem Zitronensaft beträufeln und dann mit einer Gabel zerdrücken. Die Tomate waschen, halbieren, den Stielansatz herausschneiden, die Kerne mit einem Teelöffel entfernen und das Fruchtfleisch fein würfeln. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Koriander abspülen, trocken schütteln, feinhacken und mit Tomaten- und Zwiebelwürfeln unter das Avocadopüree rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und kalt stellen.

Für die Sauce Rosmarin abspülen, trocken schütteln, die Nadeln abstreifen und fein hacken. Zwiebeln schälen und fein würfeln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den abgetropften Grünkern darin ca. 5 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. Zwiebelwürfel zugeben und mit anschwitzen, das Tomatenmark zufügen und ca. 3 Minuten unter Rühren anrösten. Mit 50 ml Wasser und den stückigen Tomaten ablöschen. Rosmarin, Grillgewürz und Reismalz unterrühren und alles salzen. Die Sauce 40 Minuten mit halb aufgelegtem Deckel bei kleiner Hitze köcheln lassen. Grill-Gewürzmischung:

Grillgewürz auf Vorrat mischen und in ein kleines Gläschen mit Schraubverschluss abfüllen. Dazu 5 TL getrockneten Oregano, 3 TL edelsüßes Paprikapulver, 1 TL gemahlene Kreuzkümmel, 1 TL gemahlene Koriander, 1 TL getrockneten, gemahlene Rosmarin, 1/2 TL Cayennepfeffer, 1/2 TL schwarzen Pfeffer aus der Mühle, 1/2 TL Rauchsatz und evtl. 1 TL Zwiebelpulver in eine Schüssel geben, alles gut vermischen und dann in das kleine Gläschen abfüllen.

Nicole Just am 18. Mai 2015