

Vegetarische Bolognese-Sauce

200g Tomatenmark,
Hirse u. Buchweizen je 50g (nicht gemahlen)
Oregano, Basilikum (frisch oder getrocknet)
Salz, Pfeffer, Knoblauch, Zucker,
evtl. gewürfelte Karotten (sehr klein gewürfelt)

ergibt ca. 1 Liter Sauce:

Tomatenmark in einen großen Topf geben, mit 800ml
Wasser aufkochen

Hirse und Buchweizen dazu

Würzen mit Salz, Pfeffer, Knoblauch, 1 EL Zucker

Getrocknete Gewürze dazu (*bei frischen Gewürzen, diese bitte
erst ganz zum Schluß hinein, dürfen nicht kochen*)

eventuell kleingeschnittene Karotten dazu

alles mindestens 20 Minuten leicht köcheln lassen (Hirse
und Buchweizen quellen auf)