



1/4 l Glas Grünkern
geschrotet

2/4 l Wasser

1 TL
Gemüsesuppenwürfel

1/2 Dose gewürfelte
Tomaten

1 mittlere Karotte

1 Scheibe Sellerie

2 mittlere Zwiebel

1 Zehe Knoblauch

1 EL Paradeismark

1 Pkg. Basis Pasta
Asciutta

Grünkern – Pasta Asciutta

1. Grünkern geschrotet mit Gemüsesuppenwürfel in 2/4 l Wasser wie Reis kochen.
2. Zwiebel anrösten, Karotten und Sellerie reiben und mitrösten.
3. Paradeismark und Knoblauch kurz mitrösten.
4. Dann den fertig gekochten Grünkern dazugeben und die Packung Pasta Asciutta laut Anleitung dazu rühren.
5. Nun 10 Minuten köcheln lassen und über die gekochten Spaghetti geben.