

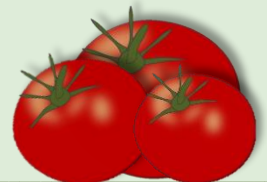
Champignon Walnuss Bolognese



Diese Zutaten
benötigen
wir:



250 g	Champignons, frische & braune
150 g	Walnusskerne
1	große rote Zwiebel
150 g	Suppengrün, gewürfelt
100 g	Tomatenmark
700 g	passierte Tomaten
300 ml	Rotwein
200 ml	Wasser (am besten lebendiges) oder auch etwas mehr, je nachdem wie "dick" Du die Soße möchtest
4	Knoblauchzehen
2 TL	Paprika, edelsüß
2 TL	Smokey Paprika
4 TL	Bombaybrühe
nB	Pfeffer/Salz
3 EL	Italienische Kräuter, getrocknet
2-3	Lorbeerblätter, je nach Größe
4 EL	Olivenöl
3 EL	Ahornsirup
	Food Prozessor
	ergibt ca. 4 Portionen





und so geht's...



Suppengrün waschen
und kleinschneiden/würfeln.

★

Zwiebel und Knoblauch schälen
und ebenfalls kleinschneiden/würfeln.

★

Das Olivenöl in eine höhere Pfanne
oder
einen Bräter geben.



Das Suppengrün, die Zwiebel und den Knoblauch hinzugeben
und alles zusammen auf mittlerer Hitze anbraten.

★

Wenn Du Olivenöl zum Anbraten benutzt, darf das Olivenöl nicht
zu heiß werden.

★

Sein Rauchpunkt liegt bei:

Olivenöl

Kaltgepresst

130 - 175 °C

Olivenöl

Nativ extra, filtriert

160 - 190 - 210 °C

★



In der Zwischenzeit kannst Du die
Champignon Walnuss Mischung
vorbereiten.

Hierzu benötigst Du auf jeden Fall einen Food Prozessor
oder

ein ähnliches Küchengerät,
das Walnüsse und Champignons
jedenfalls gut kleinhäckseln kann.

★





Zuerst kannst Du die Champignons
mit einem Küchentuch
vorsichtig vom Schmutz befreien.

★

Bitte wasche sie nicht,
da sie sich sonst mit Wasser vollsaugen
und

dann wird das Ganze nachher eher ziemlich matschig
und

zudem verlieren sie auch ihren leckeren Geschmack.

★

Am besten benutzt Du Champignons aus biologischer Herkunft.

★

Den Strunk der Champions
kannst Du am unteren Ende ein wenig kürzen,
also den Teil, der schon ein wenig angetrocknet ist.

★

Dann kannst Du sie vierteln und in den Food Prozessor geben.

★

Schichte sie abwechselnd mit den Walnusskernen,
sodass beide Zutaten sich gut im Food Prozessor verteilen.

★

Nun das Ganze vorsichtig im Food Prozessor pulsieren.

Lieber immer zu kurz, wie zu lang.

★



Also immer zwischendurch mal den Deckel öffnen und kontrollieren.

Die Masse sollte nicht zu fein werden,
sondern eine schöne bröselige Konsistenz haben.

★

Vergiss auch nicht,
zwischendurch immer mal nach den Zutaten,
die in Deiner Pfanne brutzeln,
zu gucken und zu rühren!

★





Jetzt müssten die Zutaten
in der Pfanne
auch schön angebraten sein,
sodass

Du die Champignon Walnuss Masse
mit in die Pfanne geben kannst.

★

Rühre alles vorsichtig mit einem großen Löffel gut durch.

★

Jetzt kannst Du
die Gewürze mit dazugeben.

★

Wenn Du die
getrockneten italienischen Kräuter
hinzugibst,
reibe sie zwischen Deinen Handflächen
über der Pfanne
in die anderen Zutaten.

★

Die Wärme, die durch das Reiben entsteht,
lässt sie ihr volles Aroma entwickeln
und setzt ihre ätherischen Öle frei.

★

Mische alles nochmal vorsichtig gut durch
und lass es kurz,
ca. 1 Minute, anbraten.

★

Mach Dir jetzt in der Mitte der Pfanne eine kleine Kuhle
und
gebe dort das Tomatenmark hinein.

★

Lass es so etwas karamellisieren.
Das nimmt ihm seinen bitteren Geschmack.





Wenn das Tomatenmark
seine Farbe von
hellrot zu dunklem ziegelsteinrot
verwandelt hat,
gieße den Wein hinzu.



*

Rühre das Ganze wieder gut um.

*

Lass nun alles gemeinsam kurz aufkochen
und
gieße dann das Wasser hinzu.

*

Wieder alles gut und vorsichtig umrühren.

*

Zum Schluss noch die Lorbeerblätter begeben
und

die Champignon Walnuss Bolognese
mit geschlossenem Deckel mindestens 1 Stunde auf kleiner
Stufe einkochen lassen.

*

Natürlich zwischendurch immer mal umrühren und auch gern
mal abschmecken, ob Du vielleicht eventuell noch etwas
nachwürzen,
oder auch vielleicht noch etwas Wasser dazugeben möchtest.

*

Am besten schmeckt Bolognese
am nächsten Tag,
wenn alles so richtig schön durchgezogen ist.

*

Als Beilage schmecken:
natürlich Nudeln!

Ich esse sie gerne mit roten Linsennudeln.

