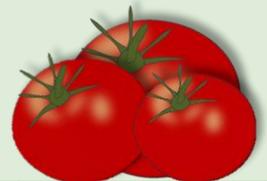


Champignon Walnuss Bolognese



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.

★



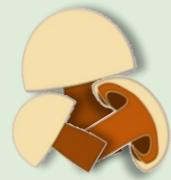
Also immer zwischendurch mal den Deckel öffnen und kontrollieren.

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 und die passierten Tomaten 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.

