

# Zutaten für 4 Personen

1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
2 EL Olivenöl  
100 g Grünkern, geschrotet  
50 g Tomatenmark  
150 ml Gemüsebrühe  
500 g Bio Tomaten  
2 Msp Pfeffer  
1 Msp Oregano  
Thymian  
50 g Parmesan, gerieben  
1 Stiel frischer Basilikum

## Emmer-Spirelli *mit Tomaten- Grünkern-Soße*

### Zubereitung

Zwiebel und Knoblauch sehr fein schneiden und in Öl anschwitzen. Grünkern dazugeben und etwa 5 Minuten andünsten. Tomatenmark dazugeben, kurz anrösten und mit Gemüsebrühe aufgießen. Tomaten würfeln, Gewürze und Kräuter hinzugeben, bei kleiner Flamme unter Umrühren ca. 10 Minuten köcheln lassen, anschließend abschmecken. Zum Schluss Soße auf die Nudeln geben (ca. 100-130 Gramm pro Person) und mit gehacktem Basilikum und Parmesan servieren.