



Gemüsecreme - auch ideal als Pastasauce

600 g Gemüse (z.B. Möhren, Champignons, rote Paprika, Porree,
Zucchini, Sellerie)
1 kleine Zwiebel
1 Tasse Sahne (vegan: Sojacreme)
1 Tasse Rotwein (statt Rotwein je 1 1/2 Tassen Sahne und Wasser)
1 Tasse Wasser
knapp 2 TL grobes Meersalz
1-2 TL Paprika edelsüß
Chili oder Pfeffer nach Geschmack
Kräuter z. B. Rosmarin, Thymian, Bergbohnenkraut, Basilikum,
etwas Liebstöckel und Oregano
3 EL Dinkelvollkornmehl
frische Kräuter wie Petersilie, Basilikum, Dill

Zubereitung

Alle Zutaten bis auf das Dinkelmehl und die Kräuter, die roh verwendet werden sollen, in einen Mixer geben und pürieren. In eine Pfanne oder einen weiten Topf geben und aufkochen. Bei geringer Hitze maximal 5 Minuten köcheln lassen. Nun das Dinkelmehl einrühren und noch mal 3-5 Minuten weiter köcheln. Wenn die Creme etwas abgekühlt ist, die feingehackten Kräuter unterheben.