

## Grünkernknödel mit Tomaten-Thymiansauce

### Zutaten für Knödel:

200 g geschroteter Grünkern

ca. 220 ml Wasser

1 mittelgroße Zwiebel,

Knoblauch nach Geschmack

1 Ei

2 EL Majoran

Kräuter nach Geschmack, (Basilikum, Oregano oder auch 1 Lorbeerblatt

Kräutersalz, Pfeffer)

### Zutaten für Soße:

1 kg Tomaten

Tomatenmark

Gewürze (italienische Kräutermischung oder Kräuter der Provence),

nach Geschmack Chili und Knoblauch

Grünkern in kochendes Wasser rühren, Lorbeerblatt, Zwiebel und etwas Salz gleich mit dazugeben. Die Masse kurz aufkochen lassen und anschließend 15 Min. ausquellen lassen. Dazu einfach die Herdplatte ausschalten. Den Teig auskühlen lassen.

Anschließend mit den Gewürzen und dem Ei vermengen und Knödel oder Bratlinge formen. Diese über Dampf ca. 15- 20 Min. oder im Drucktopf ca. 4 Min. fertig garen.

Für die Soße die Tomaten waschen und vierteln, anschließend zerkleinern, restliche Zutaten dazugeben und nochmals alles verrühren.

Die Masse in einem Topf erhitzen.