Vegane Rezepte

Vegane "Nudeln Bolognese"

Ein sehr schnelles Essen ist „Nudeln Bolognese“ als veganes Rezept. Es dauert nur ca. 30 Minuten.

Nudeln ebenso wie Linsen benötigen eine Mindest-Kochzeit, die je nach gewähltem Produkt zwischen 6 und 30 Minuten schwanken kann. Außerdem benötigen Nudeln, Linsen und Sojaschnetzel ausreichend Wasser, damit sie weich werden können. Auf der anderen Seite ist in einer Flasche „Fein passierte Tomaten“ auch ein hoher Wasseranteil enthalten.

Zutaten:

Zutaten	4 Pers.	3 Pers.
Nudeln	500 g	370 g
Linsen	200 g	150 g
Sojaschnetzel	100 g	75 g
Fein passierte Tomaten	700 g	520 g
Wasser	400 ml	300 ml
Gewürze	individuell abschmecken	

Vorgehensweise:

From:
https://wiki.joonet.de/ - **JooNet DokuWiki**

Permanent link:
https://wiki.joonet.de/doku.php?id=ernaehrung:veganrezepte&rev=1606241119

Last update: **2020/11/24 18:05**