

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 Sojaschnelzel 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 |
| Sojaschnelzel | 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**