

# 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**

