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 (Flüssigkeit) von bis zu 90% enthalten. Insofern ist die Kalkulation der richtigen, zusätzlichen Wassermenge nicht ganz einfach. Die hier angegebene Wassermenge ist daher lediglich als Richtwert zu verstehen.

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
Zwiebeln        |   1 St. |    1 St.
Gewürze     individuell abschmecken
```

Vorgehensweise:

Nudeln

In einem Topf wird ausreichend Wasser für die Nudeln zum Kochen gebracht (1 Liter je 500g Nudeln). Die Nudeln werden dazu gegeben, kurz aufgekocht und dann auf kleiner Einstellung für 10 bis 15 Min. im heißen Zustand gehalten (Skala: 6 von 10).

Soße

In einem zweite Topf wird die angegebene Wassermenge kurz zum Kochen gebracht. Dann werden die Sojaschnitzel hinzugegeben und kurz verrührt. Dann kommen sofort die Linsen dazu und es wird alles verrührt. Jetzt kommen die fein passierten Tomaten hinzu und es wird wieder alles verrührt. Nun wird alles leicht köchelnd unter ständigem Rühren für ca. 20 Minuten auf dem Herd belassen (Skala: 8 von 10).

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

Permanent link:
https://wiki.joonet.de/doku.php?id=ernaehrung:veganrezepte&rev=1606241949

Last update: **2020/11/24 18:19**