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  (Dinkel-Vollkorn-Spiralnudeln)
rote Linsen     |  200 g  |  150 g
Sojaschnetzel   |  100 g  |   75 g
Fein passierte  |         |
  Tomaten       |  700 g  |  520 g
Wasser          |  360 ml |  270 ml
Zwiebeln        |   1 St. |   1 St.
Speiseöl        |   2 EL  | 1,5 EL

Einige Gewürze (individuell) für die Soße.
```

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. leicht köchelnd auf dem Herd belassen (Skala: 6 von 10). Danach sollten die Nudeln gleich abgegossen werden. Das Öl wird den Nudeln hinzugegeben.

Soße

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

Nährstoffe

Weil die Anteile stark von der Auswahl der Zutaten abhängig sind, können nur Richtwerte angegeben werden. Die Werte beziehen sich auf eine Portion (1 Person).

```
Fett           | 6g  4,2g    (7,5g)  9,5g   1g    40g  = 60g      : 4 =  15g
Kohlenhydrate  |15g  84g     (360g)  325g   42g        = 470g     : 4 = 120g
 davon Zucker  | 6g  3,4g    (21,5g)  14g              =  23,5g   : 4 =   6g
Ballaststoffe  |16g  39g                    22g        =  77g     : 4 =  20g
Proteine       |52g  48g     (55g)    78g   11g        = 190g     : 4 =
```

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

Permanent link:
https://wiki.joonet.de/doku.php?id=ernaehrung:veganrezepte&rev=1606244719

Last update: **2020/11/24 19:05**