Vegane "Nudeln Bolognese"

Ein sehr schnelles Essen ist „Nudeln Bolognese“ als veganes Rezept. Es ist in ca. 30 Minuten fertig!

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	2 Pers.	3 Pers.	4 Pers.	5 Pers.	6 Pers.
Nudeln *)	200 g	300 g	400 g	500 g	600 g
rote Linsen	80 g	120 g	160 g	200 g	240 g
Sojaschnetzel	50 g	75 g	100 g	125 g	150 g
Fein passierte Tomaten	350 g	520 g	700 g	870 g	1040 g
Wasser	180 ml	270 ml	360 ml	450 ml	540 ml
Zwiebeln	1/2 St.	1 St.	1 St.	1,5 St.	2 St.
Speiseöl	1/2 EL	3/4 EL	1 EL	5/4 EL	1,5 EL

Sowie einige Gewürze (individuell) für die Soße.

*) Vorschlag: Dinkel-Vollkorn-Spiralnudeln

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 alles wird 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).

Nährwerte

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

Zutaten	je Pers.
Energie	3805kJ (909 kcal)
Fett	10g
Kohlenhydrate	97g
davon Zucker	6g
Ballaststoffe	17g
Proteine	41g
Salz	0,13g

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

Permanent link:
https://wiki.joonet.de/doku.php?id=ernaehrung:vega-nudeln-bolognese&rev=1650362662

Last update: **2022/04/19 10:04**