



Rheinland-Pfalz
ISST BESSER



Rheinland-Pfalz

MINISTERIUM FÜR
KLIMASCHUTZ, UMWELT,
ENERGIE UND MOBILITÄT

Nudeln mit Soja-Bolognese

2 Personen

Zutaten:

- 100 g Soja-Granulat
- 1 Zwiebel
- etwas Olivenöl
- 150 ml passierte Tomaten
- Oregano
- Basilikum
- 200 g (Vollkorn-)Nudeln
- 2 Knoblauchzehen
- 4 EL Tomatenmark
- Salz, Pfeffer

So wird es gemacht:

1. Zuerst Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken.
2. Olivenöl in einem Topf erhitzen und Soja-Granulat darin ca. 5 Minuten unter häufigem Rühren anbraten.
3. Zwiebel und Knoblauch zugeben und weiterbraten.
4. Tomatenmark hinzufügen und 2 Minuten unter Rühren anschwitzen.
5. Nudeln nach Packungsanweisung in reichlich Salzwasser kochen.
6. Inzwischen passierte Tomaten und Oregano zum Soja-Granulat zufügen.
7. Je nach Konsistenz Wasser ergänzen und 3 Minuten köcheln lassen.
8. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und nach Belieben Basilikum waschen, grob hacken und unter die Soße rühren.
9. Nudeln abgießen, mit Bolognese auf Teller verteilen und mit Käse oder Hefeflocken garnieren.



Alternativ:

Nach der Zugabe der passierten Tomaten 1-2 Karotten und etwas Sellerie in ganz dünne Streifen schneiden oder grob raspeln und hinzugeben. Dadurch verlängert sich die Garzeit um etwa 10 Minuten.