

Nudeln & Co.



Bandnudeln mit Soja-Hack-Bolognese

Zutaten

300 g Kichererbsen-Bandnudeln
100 g Soja-Hack
200 ml Wasser
1 Dose geschälte Tomaten
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
50 g Butterschmalz (z.B. Brabu**)
20 g Butter
Paprika mild
Paprika scharf
Basilikum
Oregano
Kräuter der Provence
Gemüseconsommé*
weißer Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

- Das Soja-Hack mit kochendem Wasser übergießen, 30 Minuten quellen lassen, abtropfen
- Die Zwiebeln würfeln und in dem Butterschmalz braten, bis sie beginnen Farbe zu nehmen
- Die Knoblauchzehen durch die Presse geben und am Schluss eine Minute mitbraten
- Das Soja-Hack in die Pfanne geben und von allen Seiten gut durchbraten
- Die Tomaten zerdrücken und mitsamt dem Saft dazugeben

- Mit allen Gewürzen abschmecken und noch 15 Minuten leicht köcheln lassen
- Die Kicherbandnudeln in kochendes Salzwasser geben, 4 Minuten garen lassen, abtropfen
- Die Butter untermischen

Trennkost-Tipp:

Dieses Gericht ist eine Eiweißmahlzeit

Alle Rezepte dieser Seite gelten für 4 Personen

Gemüseconsommé* = klare Gemüsesuppe instant
Brabu** = geklärte Butter, die sich gut zum Braten eignet (identisch mit indischem Ghee)