

VEGAN PASTA BOLOGNESE MIT SOJA-HACK



Veganes Fertiggericht aus Nudeln in Tomatensauce mit Soja-Hack, nach italienischer Art gewürzt

Zutaten:

42% gegarte Nudeln (Wasser, HARTWEIZENGRIß, Rapsöl), Wasser, 10% Tomaten, pflanzliche Öle (Rapsöl, Olivenöl), 4,5% Tomatenmark, Karotten, SELLERIE, Zwiebeln, Wein, Gemüse-Bouillon (Gemüseextrakt, Weißweinextrakt, Salz, Sonnenblumenöl, Gewürzextrakt), 2,3% Soja-Hack (texturiertes SOJAPROTEIN), Gewürze, Sojasauce (Wasser, SOJABOHNEN, WEIZEN, Salz), Zucker, modifizierte Stärke, Kräuter, Salz, Balsamessig (Weinessig, Traubenmostkonzentrat), Paprikaextrakt. Das Produkt kann Spuren von EI und MILCH enthalten!

Allergene:

Enthalten: Glutenhaltiges Getreide, Sellerie, Sojabohnen

Kann Spuren enthalten von: Eier, Milch

Aufbewahrungshinweis:

Das auf der Verkaufsverpackung angegebene Mindesthaltbarkeitsdatum kann nur bei einer ununterbrochenen Lagerung und Transport von +2°C bis +7°C eingehalten werden.

Zubereitungshinweise:

In der Mikrowelle:

Beide Schälchen oben mehrfach einstecken und dann in der Mikrowelle (700 Watt) für ca. 4 Min. erhitzen.
Schälchen mit Nudeln auf den Teller stürzen.
Sauce mit Gemüse und Soja-Hack daneben anrichten.
Guten Appetit!

Auf dem Herd:

Beide Schälchen öffnen und dann Nudeln sowie die Sauce mit Gemüse und Soja-Hack mit etwas Öl in einen Topf oder eine Pfanne geben.
Bei mittlerer Hitze erwärmen und ab und zu umrühren.
Auf einem Teller anrichten.
Guten Appetit!

Nährwerte

| | Je 100 g | Je 420 g |
|-------------------------------------|-------------------|--------------------|
| Brennwert: | 664 kJ / 154 kcal | 2481 kJ / 594 kcal |
| Fett: | 8,1 g | 34,0 g |
| davon gesättigte Fettsäuren: | 0,9 g | 3,8 g |
| Kohlenhydrate: | 14,1 g | 59,2 g |
| davon Zucker: | 3,9 g | 16,4 g |
| Ballaststoffe: | 2,5 g | 10,5 g |
| Eiweiß: | 5,0 g | 21,0 g |
| Salz: | 1,13 g | 4,75 g |