

Nudeln Rezepte

Amerikanische Nudelsauce Mit Bohnen

Anzahl: 5 - 6 Portionen

Gattung: Hauptgericht, Pasta, Vegan, Vegetarisch

1 Essl. Olivenöl oder Wasser	1 kleine Dose weiße Bohnen, gekocht
1 große Zwiebel, in Scheiben - geschnitten	1 kleine Dose Kichererbsen, gekocht
2 Knoblauchzehen, zerdrückt	Salz und Pfeffer zum - Abschmecken
1 Rote Paprikaschote, - kleingeschnitten	2 Essl. Margarine
1 Teel. Getrockneter Oregano	4 Essl. Mehl
1 große Dose gehackte Tomaten (ca. - 500 g)	1/4 Liter Soja-Drink
1 kleine Dose rote Kidney- Bohnen, - gekocht	Salz und Pfeffer zum - Abschmecken
	1/2 Teel. Gemahlene Muskatnuss
	500 g Beliebige Nudeln

Olivenöl oder Wasser in einem großen Kochtopf auf mittlerer Flamme erhitzen.
Zwiebeln, Knoblauch und Paprika in ungefähr 8 Minuten gar dünsten.

Dann Oregano, Tomaten, Bohnen, Kichererbsen und den Soja- Drink hinzufügen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Bei geschlossenem Topf etwa 20 Minuten köcheln lassen.

Die Nudeln nach Gebrauchsanweisung kochen und mit der Sauce heiß anrichten.