

Spaghetti alla carbonara „veggie“



Nährwerte pro Portion: Eiweiß: 30 g / Fett: 35 g / Kohlenhydrate: 77 g / Brennwert: 760 kcal

Zutaten für 2 Portionen

- 2.5 l Wasser
- 2.5 TL Salz
- 200 g Spaghetti ohne Ei
- 175 g Räuchertofu (aus dem Kühlregal)
- 0.5 Bund glatte Petersilie
- 1 rote Zwiebel
- 1.5 EL Olivenöl
- 250 ml Sojasahne
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle



© Eising Studio für ZS Verlag

1. Für die Nudeln das Wasser in dem Topf zugedeckt zum Kochen bringen. Dann Salz und Nudeln hinzugeben. Die Nudeln im geöffneten Topf bei mittlerer Hitze nach Packungsanleitung bissfest kochen, dabei gelegentlich umrühren.
2. Anschließend die Nudeln in ein Sieb geben, mit heißem Wasser abspülen und abtropfen lassen.
3. In der Zwischenzeit für die Sauce den Tofu in kleine Würfel schneiden. Petersilie abspülen und trocken tupfen. Die Blättchen von den Stängeln zupfen, Blättchen fein schneiden. Zwiebel abziehen und in kleine Würfel schneiden. Alles beiseitestellen.
4. Das Olivenöl in der Pfanne erhitzen. Zuerst die Tofuwürfel darin bei starker Hitze unter gelegentlichem Rühren in etwa 5 Minuten braun anbraten. Zwiebelwürfel hinzugeben und etwa 2 Minuten bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren mitdünsten.



5. Sojasahne hinzugießen, alles zum Kochen bringen und ohne Deckel bei mittlerer Hitze etwa 3 Minuten einkochen lassen. Klein geschnittene Petersilie, bis auf 1 Teelöffel zum Garnieren, unterrühren und die „Carbonara“-Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

6. Spaghetti in die Pfanne geben und mit der „Carbonara“-Sauce gut vermischen.

7. Spaghetti „Carbonara“ auf Tellern anrichten und mit restlicher Petersilie bestreut servieren.

Tipps:

1. Statt der roten Zwiebel lässt sich auch eine Schalotte verwenden.
2. Die Sojasahne kann auch durch Haferkochcreme ersetzt werden.
3. Wenn Gäste kommen und die doppelte Menge oder mehr zubereitet werden soll, lassen sich Nudeln und Sauce aufgrund der Menge nicht mehr in der Pfanne mischen. Dann einfach alternativ alles im Topf vermischen.



Mehr Rezepte in:
„Grundkochbuch vegetarisch“

