



Cremige Spaghetti mit Karottennudeln

Zeit gesamt
🕒 35min

Zubereitungszeit
🍲 35min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Karotten	3 St.
Tofu, natur	250 g
Ingwer, frisch	50 g
Koriander, frisch	10 g
Sojasauce	2 EL
Kreuzkümmel	0.5 g
Salz	
Spaghetti	500 g
Öl	2 EL
Weizenmehl, Type 405	5 EL
Sojadrink	350 ml
Pfeffer, schwarz	

Zubereitung



Küchenutensilien

großer Topf mit Deckel, große Pfanne, Sieb, feine Reibe

1. Karotten schälen, Enden entfernen und mit einem Sparschäler in feine Streifen hobeln. Streifen übereinanderlegen und in spaghettiähnliche Nudeln schneiden. Tofu trocken tupfen und in feine Würfel schneiden. Ingwer schälen und fein reiben. Koriander waschen, trocken schütteln und grob hacken.
2. In einer Schüssel Sojasauce, Ingwer und Kreuzkümmel mit 4 EL Wasser vermischen. Tofu darin ca. 10 Min. marinieren lassen. Inzwischen in einem Topf ca. 4 l Salzwasser aufkochen. Spaghetti im kochenden Salzwasser ca. 8–10 Min. bissfest garen.
3. Tofu in ein Sieb abgießen. Marinade dabei auffangen. In einer Pfanne Öl auf mittlerer Stufe erhitzen. Tofu rundherum goldbraun anbraten und beiseitestelle. Pfanne mit Mehl bestäuben und ca. 2 Min. anschwitzen. Nach und nach mit Marinade ablöschen. Dabei kräftig rühren. Sojadrink zugeben und auf mittlerer Stufe ca. 5 Min. köcheln, bis die Sauce leicht dickflüssig ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Spaghetti abgießen und zusammen mit Karottennudeln in die Sauce geben. Spaghetti mit Tofu auf Tellern anrichten und mit Koriander bestreut servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	664 kcal
Kohlenhydrate	109 g
Eiweiß	29 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	13 g