



Vegane Pasta mit Räuchertofu, Gurke und Dill

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Salz	
Zwiebeln, rot	1 St.
Räuchertofu	300 g
Salatgurken	2 St.
Dill, frisch	25 g
Zitronen	1 St.
Spaghetti	500 g
Öl	2 EL
Weißwein, halbtrocken	300 ml
Paprika, edelsüß	
Veganer Frischaufstrich, Natur	300 g
Zucker	
Pfeffer, schwarz	

Zubereitung



Küchenutensilien

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

1. In einem Topf ca. 5 l Salzwasser auf hoher Stufe zugedeckt aufkochen. Zwiebel halbieren, schälen und in feine Streifen schneiden. Räuchertofu in dünne Streifen schneiden. Gurke waschen, Enden entfernen und mit einem Sparschäler feine Streifen herunterschälen. Dill waschen, trocken schütteln und fein hacken. Zitrone waschen, ca. 1 TL Schale fein abreiben, halbieren und eine Hälfte auspressen. Die andere Hälfte in Scheiben schneiden.
2. Spaghetti im kochenden Salzwasser ca. 8–10 Min. bissfest garen. Anschließend Spaghetti in ein Sieb abgießen (ca. 150 ml Pastawasser auffangen), ohne Abschrecken zurück in den Topf geben und beiseitestellen.
3. In einer Pfanne Öl auf mittlerer Stufe erhitzen, Räuchertofu und Zwiebel ca. 3 Min. anschwitzen. Mit Weißwein und 2 EL Zitronensaft ablöschen und ca. 2 Min. köcheln. Auf kleine Stufe stellen, Gurke, Dill, Zitronenschale, Paprika edelsüß, veganen Streichgenuss Natur und Pastawasser zugeben und verrühren. Soße zu den Spaghetti geben, unterheben, mit Zucker, Salz und Pfeffer würzig abschmecken und ca. 3 Min. ziehen lassen.
4. Vegane Pasta auf tiefen Teller verteilen und jeweils mit einer Zitronenscheibe garniert servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Übrig Gebliebenes einfach mit etwas veganem Reibegenuss bestreuen und im Ofen

gratinieren.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	843 kcal
Kohlenhydrate	111 g
Eiweiß	28 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	27 g