



Vegane Spaghetti Carbonara

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Salz

Spaghetti 500 g

Räuchertofu 250 g

Zwiebeln, gelb 2 St.

Knoblauchzehen 1 St.

Öl 4 EL

Pfeffer, schwarz

Sojasauce 0.5 TL

Haferdrink 250 ml

Speisestärke 1 EL

Vemondo Reibegenuss 100 g

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, großer Topf mit Deckel, große Pfanne, Sieb, Küchenkrepp

1. In einem Topf ca. 5 l Salzwasser zum Kochen bringen. Spaghetti im kochenden Salzwasser ca. 8–10 Min. bissfest garen. Inzwischen Tofu in Scheiben schneiden und mit Küchenkrepp trocken tupfen. Zwiebel halbieren, schälen und in Würfel schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken.
2. In einer Pfanne 2 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen, Tofu darin rundherum ca. 2 Min. goldbraun braten. Tofu aus der Pfanne nehmen und mit Salz, Pfeffer und Sojasauce würzen. In derselben Pfanne Zwiebel ca. 2 Min. glasig dünsten. Knoblauch und Haferdrink hinzufügen.
3. In einer Schüssel Stärke mit etwas kaltem Wasser verrühren und in die Sauce geben. Auf mittlerer Stufe ca. 5 Min. köcheln. Anschließend 1 Tasse Kochwasser abschöpfen und Spaghetti in ein Sieb abgießen. Spaghetti nicht abschrecken.
4. Heiße Spaghetti und veganen Reibegenuss in die Sauce geben und gut vermischen. Falls notwendig zum Auflockern 1–2 EL vom Kochwasser unterheben. Mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken. Vegane Spaghetti Carbonara in tiefen Tellern anrichten, Tofustreifen darübergeben und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	742 kcal
Kohlenhydrate	110 g
Eiweiß	24 g
Ballaststoffe	2 g
Fette	22 g