



Vegane Spaghetti Carbonara

Zeit gesamt
🕒 25min

Zubereitungszeit
🕒 25min

Schwierigkeit
👩‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, gelb	2 St.
Räuchertofu	200 g
Olivenöl	2 EL
Margarine, vegan	2 EL
Spaghetti	500 g
Salz	
Weißwein, trocken	40 ml
Haferdrink	400 ml
Petersilie, frisch	1 Bund
Vemondo Reibegenuss	100 g

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlerer Topf mit Deckel, große Pfanne, Sieb

1. In einem Topf ca. 5 l Salzwasser zugedeckt aufkochen. Zwiebeln schälen und fein würfeln. Räuchertofu würfeln. In einer Pfanne Tofuwürfel mit 2 EL Olivenöl auf mittlerer bis hoher Stufe ca. 4–5 Min. goldbraun und kross anrösten. Margarine und Zwiebeln zum Tofu geben und auf mittlerer Stufe ca. 3 Min. weiterbraten.
2. Inzwischen Spaghetti im kochenden Salzwasser ca. 8–10 Min. bissfest garen. Anschließend Spaghetti in ein Sieb abgießen. Spaghetti nicht abschrecken.
3. Weißwein und Haferdrink zur Räuchertofu-Zwiebel-Mischung geben, aufkochen und auf mittlerer bis hoher Stufe ca. 2–3 Min. sämig einkochen. Inzwischen Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken.
4. Heiße Spaghetti zur Tofu-Haferdrink-Sauce geben und alles intensiv vermengen. Veganen Reibegenuss und Petersilie dazugeben und nochmals vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken. Spaghetti Carbonara in tiefen Tellern anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	746 kcal
Kohlenhydrate	112 g
Eiweiß	23 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	21 g