



# 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