

Spaghetti Carbonara

Von Ursula und Alexander Pjorin Jenny „food-feeling – richtig gut leben“

Schmeckt mit Spaghetti wie auch mit anderen Teigwaren! Wir legen Wert auf glutenfreie Teigwaren oder auf UrDinkel Teigwaren, da der überzüchtete Weizen für viele nicht verträglich ist.

Zutaten für 4 Portionen Sauce:

- 20 g pflanzliche Margarine z.B. Alsan
- 160 g gehackte Zwiebeln
- 200 g Wasser
- 1 Schuss Kräuter Essig
- 12 g Gemüse Bouillon z.B. Morga
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- 180 g Soja Rahm z.B. Provamel
- 12 g Edelhefe

Zutaten für 4 Portionen Tofu:

- 200 g Räuchertofu z.B. von Soyana
- 20 g Kokosfett neutral
- 20 g Knoblauch in Scheiben geschnitten
- 20 g Tamari Sojasauce von Soyana

Zutaten für 4 Portionen Spaghetti:

- 400 g UrDinkel Vollkorn Spaghetti
- Salzwasser zum Kochen

Garnitur:

- Glattblättriger Peterli oder Schnittlauch als Garnitur



Zubereitung:

- Die Margarine in einer Pfanne zergehen lassen, gehackte Zwiebeln begeben und andünsten, mit Wasser ablöschen, Bouillon und den Schuss Kräuteresig begeben und aufkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Ca. 5 – 6 Min. kochen lassen. Dann Soja Rahm begeben und weitere 4 Min. nur noch leicht kochen lassen. Mixen. Allenfalls mit Salz und Pfeffer abschmecken. Edelhefe am Schluss begeben.
- Den Räuchertofu und den Knoblauch im Kokosfett knusprig anbraten, mit der Tamari Sojasauce ablöschen
- Die Spaghetti in Salzwasser al dente kochen. Absieben.
- Die Spaghetti in die Sauce geben und kurz aufkochen. Räuchertofu der Sauce begeben. Gut vermengen.
- Anrichten, mit geschnittenem glattblättrigen Peterli oder Schnittlauch und Paprika edelsüss garnieren.
- auf Wunsch kann das Gericht mit gebratenem Tempeh erweitert werden.

