



# Vegane Spaghetti Carbonara



## Rezeptinfo

### Zutaten für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 20 Min.

pro Portion: 2653 kJ, 634 kcal, 77,5 g Kohlenhydrate, 22,2 g Eiweiß, 24,4 g Fett, 0,9 mg Cholesterin, 6,55 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: | Kosten: € €



## Zutaten

### Menge

|        |                                    |
|--------|------------------------------------|
| 100 g  | Cashewkerne                        |
| 400 g  | Spaghetti                          |
| 200 g  | Räuchertofu                        |
| 1      | Zwiebel                            |
| 2 TL   | Zitronensaft                       |
| 200 ml | Wasser                             |
| 3 EL   | Olivöl                             |
|        | Salz                               |
|        | schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen |
| 1 Bund | glatte Petersilie                  |

## Tipp

Die Cashew-Crème kannst du auch durch 300 ml Sojasahne ersetzen.

## Zubereitung

Spaghetti Carbonara sind ein italienischer Pasta-Klassiker mit Ei, Parmesan und Schinken. Wir haben hier für euch eine vegane Alternative des italienischen Originals: Spaghetti mit einer Sauce aus Räuchertofu und Cashewkernen.

### Step 1:

Die Cashewkerne musst du über Nacht in Wasser einweichen und dann abgießen.

### Step 2:

Den Räuchertofu schneidest du in kleine Würfel. Die Zwiebel ebenfalls fein würfeln. Die Petersilie fein hacken.

### Step 3:

Die Spaghetti nach Packungsanweisung zubereiten.

### Step 4:

Die eingeweichten Cashewkerne mit dem Wasser und dem Zitronensaft mixen bis eine geschmeidige Masse entstanden ist.

### Step 5:

Das Olivenöl erhitzt du in einer Pfanne und brätst darin die Tofuwürfel ungefähr fünf Minuten bis sie schön knusprig sind. Die Zwiebelwürfel dazugeben und weitere drei Minuten mitbraten. Die Cashewcreme dazugeben, kurz verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dann die Spaghetti untermischen und mit Petersilie bestreuen.