

Spaghetti Carbonara mit Räuchertofu

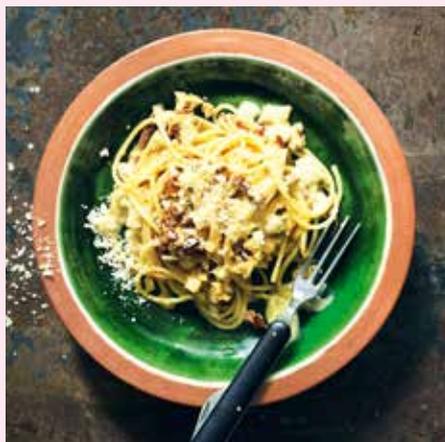


Foto: zvg

4 Portionen

ZUTATEN

Für die Sauce

150 g	Zwiebeln
1-2	Knoblauchzehen
4 EL	Olivenöl
300 ml	Sojarahm (Sojasahne)
70 g	in Öl eingelegte getrocknete Tomaten
200 g	Räuchertofu
5 EL	Hefeflocken
je 1 Prise	gemahlene Kurkuma und frisch geriebene Muskatnuss

Für die Pasta

400 g	Spaghetti
	Salz, Pfeffer aus der Mühle
4-5 EL	Hefeflocken

ZUBEREITUNG

Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen, fein hacken und im Olivenöl andünsten. Den Sojarahm dazugeben, aufkochen und bis zur Weiterverarbeitung in der Pfanne lassen.

Die getrockneten Tomaten abtropfen lassen und in ½ cm dicke Streifen oder Würfel schneiden.

Den Räuchertofu auf einer groben Reibe

raspeln oder in feine Streifen schneiden und zusammen mit den restlichen Zutaten zu der Sauce in die Pfanne geben. In der Zwischenzeit Spaghetti in reichlich Salzwasser bissfest kochen, abschütten und gut abtropfen lassen, dann zur Sauce geben. Alles gut vermischen, nochmals kurz aufkochen, mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit den Hefeflocken bestreuen und servieren.

EN GUETE!

TIPP

Das Kurkumapulver kann auch weggelassen werden, es verleiht dem Gericht aber seine schöne gelbe Farbe.

INFO-BOX

#tibits

Frisch, genussvoll und unkompliziert – das ist tibits. Mit Herz für die Umwelt setzt tibits auf saisonale und nachhaltige Produkte, die täglich frisch zu vegetarischen und veganen Leckerbissen verarbeitet werden. Dieses Rezept und weitere unkomplizierte Rezepte zum Nachkochen und zum Geniessen finden Sie im Kochbuch «#tibits – Kochen. Teilen. Geniessen.». Mit Bildern von Juliette Chrétien. Auch im Online-Shop erhältlich.

Mehr Informationen: www.tibits.ch/de