

Rezept für Spaghetti Carbonara vegan

Portionen: 4

Zutaten

600 g	Spaghetti, vegan
200 g	weiße Bohnen, gekocht
150 g	Cashewkerne, eingeweicht
50 g	Pflanzenöl (Raps- oder Sonnenblumenöl)
200 g	Tofu, geräuchert
400 ml	Hafermilch
200 ml	Gemüsebrühe
1	Knoblauchzehe
1	Zwiebel
50 g	Sellerie
1-2 EL	Speisestärke (optional)
1 Prise	Thymian, gemahlen
	Rauchsalz
	Salz
	Pfeffer
	Petersilie, frisch

Zubereitung

1. Zuerst Wasser in einem großen Topf mit einem Löffel Salz aufkochen lassen. Die Spaghetti darin nach Packungsanleitung al dente kochen, abseihen und abtropfen lassen. Damit sie nicht zusammenkleben, könnt ihr sie nach dem Kochen leicht beölen.
2. Den Räuchertofu in sehr kleine Würfel schneiden. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und den Tofu darin von allen Seiten goldgelb anbraten. Aus der Pfanne geben und auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.
3. Sellerie in kleine Stücke schneiden, Zwiebel und Knoblauch klein hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen die Zwiebel und Selleriewürfel darin goldgelb anschwitzen. Knoblauch beigegeben und ebenfalls kurz anschwitzen. Mit Hafermilch ablöschen, Gemüsebrühe, weiße Bohnen und die eingeweichten Cashewkerne beigegeben und weitere 10 Minuten köcheln lassen.
4. Sauce fein mixen, mit Rauchsalz, Pfeffer und Thymian abschmecken. Wenn die Sauce noch etwas zu dünn ist, könnt ihr sie entweder mit etwas Nudelwasser oder mit einer Mischung aus Wasser und Speisestärke eindicken.
5. Die Petersilie hacken. Gemeinsam mit den Nudeln und den Tofuwürfeln in die Sauce

einrühren und servieren.

Tipp: Gourmet Business À la Carte verwendet für die veganen Spaghetti Carbonara knusprige, hausgemachte Erbsenprotein -Stücke aus eigener Entwicklung. Wenn ihr keinen Tofu mögt, könnt ihr selbstverständlich ebenfalls ein Produkt aus Erbsenprotein verwenden.