

# Spaghetti alla carbonara

## Zutaten für 3 Portionen

### Für die Spaghetti alla Carbonara

- 260 g Vollkorn-Spaghetti
- 200 g Räuchertofu (z. B. von Taifun) - in 5-mm-Würfel schneiden
- 1 Knoblauchzehe - fein hacken

### *Weitere Zutaten und Gewürze*

- 400 ml Hafersahne - (selbst gemacht)
- 1 EL Olivenöl, hitzebeständig
- ½ EL Zitronensaft, frisch gepresst
- 2 EL Edelhefeflocken
- 1 EL Mandelmus
- 1 Msp. Muskatnusspulver
- 2 Salbeiblätter
- 2 EL fein gehackte Petersilie
- Kristallsalz und Pfeffer aus der Mühle

## Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 10 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 20 Minuten

Für die Spaghetti einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen, leicht salzen und die Spaghetti darin al dente (bissfest) kochen. Dann über einem Sieb abgiessen und dabei ca. 100 ml vom Kochwasser auffangen.

Währenddessen das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Tofuwürfel darin ca. 2 Min. anbraten. Dann den Knoblauch dazugeben, mit Hafersahne auffüllen und mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Die Salbeiblätter und das Kochwasser dazugeben und 4 Min. köcheln lassen. Dann die Salbeiblätter entfernen.

Das Mandelmus und die Edelhefeflocken einrühren, die abgetropften Spaghetti in die Sauce geben, vermengen und nochmals kurz erwärmen. Mit Zitronensaft beträufeln, mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Petersilie unterheben.

Die Spaghetti alla carbonara anrichten und servieren.

### **Nährwerte pro Portion**

Kalorien: 526 kcal, Kohlenhydrate: 68 g, Eiweiss: 24 g, Fett: 15 g



### **Link zum Rezept**

<https://zdg.de/spaghetti-carbonara.html>