

VESTESSEN



SPAGHETTI CARBONARA

ZUTATEN:

200ml Soja-Drink, 250g Hartweizen-Spaghetti, je 25g gemahlene Cashewkerne, Räuchertofu und Rapsöl, je 1 EL Weißweinessig und Rapsöl zum Braten, je 1 Prise Muskat und Pfeffer schwarz, Wasser, Salz



1) Hartweizen-Spaghetti nach Packungsanleitung (in Salzwasser) kochen und in ein Sieb abgießen



2) Soja-Drink, 25g Rapsöl, Weißweinessig und gemahlene Cashewkerne in einen Mixbecher geben



3) Mit dem Stabmixer 1 Minute pürieren und anschließend beiseite stellen



4) Räuchertofu in feine Würfel schneiden



5) 1 EL Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Tofuwürfel scharf anbraten



6) Vorbereitete Soja-Cashew-Sahne dazugießen, mit Pfeffer und Muskat würzen und die Sauce etwas einköcheln lassen



7) Abgegossene Hartweizen-Spaghetti zur Sauce geben und gründlich unterheben

TIPP:

Nudelwasser soll salzig wie Meerwasser sein!
Dafür verwendet man 10 bis 15g Salz pro Liter Wasser.