

Spaghetti mit Gemüsestreifen und veganer Carbonarasauce (Marketa Schellenberg)

Zutaten für 10 Portionen:

300 g Zwiebel
50 ml Olivenöl
300 g Räuchertofu
2 St Knoblauchzehe
20 ml Zitronensaft
10 g Meersalz
1 g Kurkuma
1 g Kala Namak Salz
2 g schwarzer Pfeffer aus der Mühle
20 g Kichererbsenmehl
200 ml Karottensaft
200 ml Gemüsebrühe
500 ml Sojasahne
800 g Spaghetti
400 g Gemüsestreifen (Karotte,
Zucchini o.Ä.)
30 g Olivenöl
20 g Geschnittene Petersilie
n.B. Salz



Bild: Sascha Walz für Transgourmet

Zubereitung:

Räuchertofu in kleine Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauchzehe schälen, beides fein hacken und getrennt bereitstellen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Räuchertofu darin ca. 3 Min. anbraten. Zwiebelwürfel zugeben und so lange mitbraten, bis die Zwiebeln anfangen Farbe zu nehmen. Danach Knoblauch zugeben und nur kurz mitbraten. Kichererbsenmehl einstreuen und unterrühren. Gewürze zugeben und mit Gemüsebrühe und Karottensaft auffüllen. Zitronensaft zugeben. Langsam aufkochen lassen, Konsistenz mit etwas Gemüsebrühe bestimmen, mit Sojasahne auffüllen, abschmecken, warmhalten. Spaghetti laut Anweisung des Herstellers zubereiten, mit Gemüsestreifen kurz in Olivenöl schwenken, mit der Sauce vermengen und servieren. Fertige Speise mit geschnittener Petersilie bestreuen.