

Vegetarische Carbonara



Zutaten (für 4 Portionen)

Für die Spaghetti

- 500 g Spaghetti
- 2 l Wasser
- 1 TL Salz

- 2 Eigelb
- 75 g Pecorino Romano
- 40 g Parmesan
- Salz und Pfeffer

Für die Soße

- 120 g Räuchertofu
- 2 Knoblauchzehen
- 3 EL natives Olivenöl extra
- 2 Eier

Außerdem

- etwas Salbei als Dekoration
- geriebener Parmesan

Nährwerte

Pro 100 Gramm

- 180 kcal
- 9 g Eiweiß
- 7 g Fett
- 22 g Kohlenhydrate

Zeitaufwand: 25 Minuten

Zubereitung

1. Den Räuchertofu fein würfeln. Knoblauchzehen schälen und halbieren. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, den Knoblauch etwa 2 Minuten bei mittlerer Hitze goldbraun anschwitzen, dann herausnehmen. Den Tofu in dem Öl knusprig braten.
2. Das Ei mit dem Eigelb in einer großen Schüssel verquirlen. Den Pecorino Romano und den Parmesan reiben und unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Das Wasser mit dem Salz aufkochen und die Spaghetti in ca. 7–8 Minuten bissfest garen. Die Spaghetti in einem Sieb abgießen und dabei etwas Kochwasser auffangen.
4. Die Spaghetti sofort in die Pfanne mit dem Tofu geben. Die verquirlten Eier zugeben und alles gut verrühren. Sollen sich die Zutaten nur schwer mischen lassen, etwas von dem aufgefangenen Kochwasser der Nudeln zugeben und unterrühren.
5. Die Spaghetti Carbonara mit Salbei garniert und mit Parmesan bestreut servieren.



REISER RÄT

Statt Pecorino Romano können Sie auch nur Parmesan verwenden. Sie können die Carbonara auch mit etwas Sahne und Weißwein verfeinern.

