

## Rezept

# Spaghetti »alla carbonara«

Ein Rezept von Spaghetti »alla carbonara«, am 19.12.2025

## Zutaten

<b>25 g</b> Cashewkerne	Salz
<b>2 EL</b> Hefeflocken	<b>250 g</b> Spaghetti aus Hartweizengrieß
<b>100 g</b> Räuchertofu	<b>1</b> Zwiebel
<b>1</b> Knoblauchzehe	<b>½ Bund</b> glatte Petersilie
<b>1 EL</b> Olivenöl	<b>250 g</b> Pflanzensahne
Pfeffer	<b>1 Spritzer</b> Zitronensaft

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 875 kcal

## Zubereitung

1. Die Cashewkerne anrösten und dann mit ½ TL Salz und 1 EL Hefeflocken zu »Parmesan« verarbeiten (s. S. 14).
2. In einem großen Topf 2 l Wasser aufkochen, dann 2 TL Salz hinzufügen. Die Spaghetti hineingeben, einmal umrühren und die Nudeln nach Packungsangabe in ca. 8 Min. bissfest kochen.
3. Den Tofu in ½ cm große Würfel schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und fein hacken.
4. In einer großen Pfanne das Öl erhitzen. Den Tofu darin 2 - 3 Min. unter ständigem Rühren bei starker Hitze anbraten, bis er knusprig wird. Zwiebel und Knoblauch dazugeben und in ca. 2 Min. bei schwächerer Hitze unter Rühren glasig dünsten.
5. Pflanzensahne zur Tofumischung gießen und alles kurz aufkochen. Umrühren und übrige Hefeflocken (1 EL) dazugeben. Die Sauce mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Die Petersilie unterrühren.
6. Die Spaghetti in ein Sieb abgießen und dabei ca. 100 ml von der Kochflüssigkeit auffangen. Die Nudeln mit der Sauce in der Pfanne mischen. Falls sie zu trocken sein sollten, etwas von dem Nudelwasser unterrühren. Die Spaghetti auf zwei Teller verteilen, mit »Parmesan« bestreuen und sofort servieren.