



ALNATURA

Sinnvoll für Mensch und Erde

Rezeptidee

Spaghetti Carbonara mit Räuchertofu und Cashewmus



Zutaten Für 4 Portionen

- 175 g Alnatura Räuchertofu
- 1 Knoblauchzehe
- 80 g Alnatura Cashewmus
- 30 g Alnatura Hefeflocken
- Alnatura Meersalz
- 5 Stängel Petersilie
- 2 EL Alnatura Olivenöl
- 500 g Alnatura Spaghetti
- Alnatura Schwarzer Pfeffer gemahlen

Zubereitung: 10 Min. + 20 Min. Kochzeit

Räuchertofu in 1/2 cm große Würfel schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Cashewmus, Hefeflocken und 1 TL Salz in eine Schale geben. Petersilie waschen, Blätter von den Stängeln zupfen und klein schneiden.

Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und Tofuwürfel darin bei mittlerer Hitze 10 Min. ringsum kross anbraten. Knoblauch dazugeben und für weitere 2–3 Min. mitbraten.

Spaghetti nach Packungsanweisung in reichlich Salzwasser al dente garen. Kurz vor Garende 120 ml Kochwasser abnehmen, zu Cashewmus und Hefeflocken in die Schale geben und glattrühren.

Nudeln in ein Sieb abgießen und wieder in den Topf zurückgeben. Tofuwürfel und Cashewmasse unter die Nudeln rühren und auf Teller verteilen. Mit Pfeffer würzen, der Petersilie bestreuen und sofort servieren.