Illustration mit KI

VEGAN · HIGH PROTEIN · BALLASTSTOFFREICH

Vegane Kürbis-Carbonara mit knusprigem Räuchertofu

Diese vegane Kürbis-Carbonara kombiniert Spaghetti mit einer samtigen Sauce aus Hokkaido, Sojacuisine und würzigen Hefeflocken. Knusprig gebratener Räuchertofu sorgt für herzhaften Geschmack und zusätzliches pflanzliches Protein. Ein unkompliziertes, sättigendes Herbstgericht.

15	25	2	Einfach	665 kcal
VORBEREITUNG	ZUBEREITUNG	PORTIONEN	SCHWIERIGKEITSGRAD	PRO PORTION

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

160 g Spaghetti (trocken)

350 g Hokkaido-Kürbis (entkernt gewogen, mit Schale)

200 g Räuchertofu

80 g Speisezwiebel

2 Knoblauchzehen

100 ml Sojacuisine, ungesüßt

100 ml Wasser

2 TL Olivenöl

2 EL Hefeflocken (ca. 12 g)

1 TL Gemüsebrühpulver (ca. 4 g)

2 TL Zitronensaft

10 g frische Petersilie

Salz

schwarzer Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Waschen Sie den Hokkaido, entfernen Sie die Kerne und schneiden Sie 350 g Kürbis samt Schale in 1–2 cm große Würfel. Schälen und würfeln Sie die Zwiebel, hacken Sie den Knoblauch und schneiden Sie den Räuchertofu in kleine Würfel. Waschen und hacken Sie die Petersilie.
2. Erhitzen Sie 1 TL Olivenöl in einer großen beschichteten Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze (Stufe 7 von 9). Braten Sie den Räuchertofu darin 6–8 Minuten unter gelegentlichem Wenden an, bis er gebräunt ist und knusprige Ränder hat. Nehmen Sie ihn heraus.
3. Reduzieren Sie die Hitze auf mittlere Stufe (Stufe 5 von 9). Dünsten Sie die Zwiebel im restlichen TL Olivenöl etwa 2 Minuten glasig an. Geben Sie den Knoblauch für 30 Sekunden hinzu. Fügen Sie Kürbis, 100 ml Wasser und Gemüsebrühpulver hinzu und lassen Sie alles zugedeckt bei Stufe 3–4 von 9 etwa 12–15 Minuten sanft köcheln. Der Kürbis ist fertig, wenn er sich mit einer Gabel mühelos zerdrücken lässt.
4. Bringen Sie parallel reichlich leicht gesalzenes Wasser auf hoher Stufe (Stufe 9 von 9) zum Kochen und garen Sie die Spaghetti nach Packungsanweisung bissfest. Schöpfen Sie vor dem Abgießen etwa 150 ml Nudelwasser ab.
5. Geben Sie den weichen Kürbis mit seiner restlichen Garflüssigkeit in ein hitzebeständiges Mixgefäß. Fügen Sie Sojacuisine, Hefeflocken und Zitronensaft hinzu und pürieren Sie alles glatt. Falls die Sauce zu dick ist, rühren Sie 2–3 EL Nudelwasser ein. Würzen Sie mit Salz und schwarzem Pfeffer.
6. Erwärmen Sie die Sauce in der Pfanne bei niedriger Hitze (Stufe 2–3 von 9). Geben Sie die abgetropften Spaghetti hinzu und vermengen Sie alles 1–2 Minuten. Ergänzen Sie bei Bedarf schluckweise Nudelwasser, bis die Sauce die Nudeln cremig umhüllt, ohne pastös oder wässrig zu wirken.
7. Heben Sie etwa zwei Drittel des Räuchertofus unter, nehmen Sie die Pfanne vom Herd und lassen Sie die Pasta etwa 1 Minute ruhen. Verteilen Sie die Spaghetti auf zwei Teller und servieren Sie sie mit dem restlichen Räuchertofu und der gehackten Petersilie.

MAKROS PRO PORTION

665	36 g	83 g	21 g	10 g
KALORIEN	PROTEIN	KOHLENHYDRATE	FETT	BALLASTSTOFFE

HINWEIS
Der Kürbis muss vollständig weich sein, damit die Sauce glatt und cremig wird. Geben Sie das Nudelwasser nur schluckweise dazu. Braten Sie den Räuchertofu separat, damit er knusprige Ränder bekommt.

Rezept online ansehen