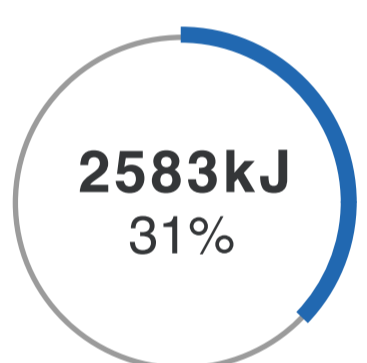
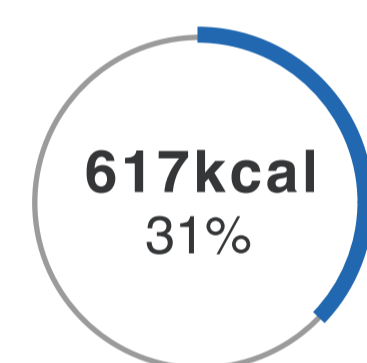


**VEGAN
IMPOSSIBLE**

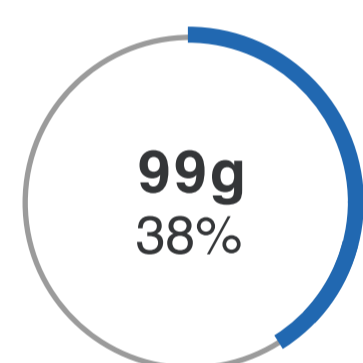
SPAGHETTI CARBONARA VON JULIA



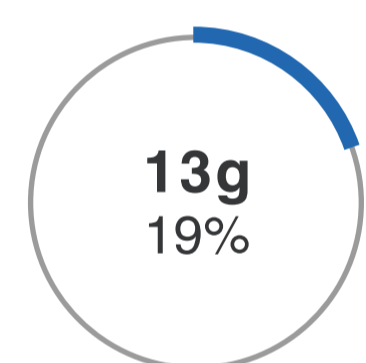
Energie



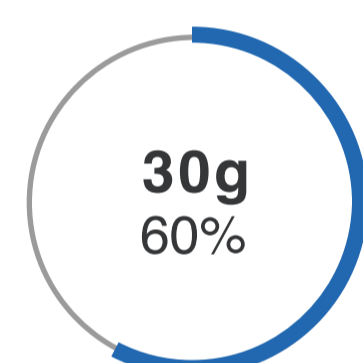
Kalorien



Kohlen-
hydrate



Fett



Eiweiß

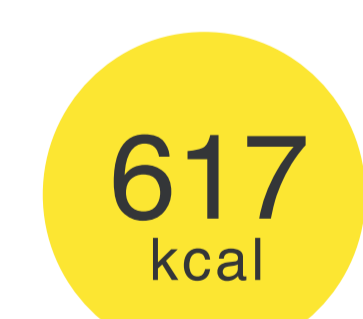
Referenzmenge für einen durchschnittlichen Erwachsenen laut LMIV (8.400 kJ/2.000 kcal)



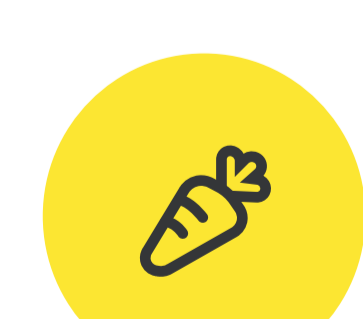
Dauer



Aktive Arbeitszeit



Kalorien / Portion



ZUTATEN

Für Spaghetti & Sauce:

300 g Tofu, Natur
4 EL Tomatenmark
2 EL Senf, mittelscharf
3 EL Kokosblütenzucker
20 ml Rapsöl
½ Bund Blattpetersilie
500 g Vollkorn-Spaghetti
200 g Hafer-Sahne
4 EL Hefeflocken
geräuchertes Paprikapulver
Pfeffer
Salz



ZUBEREITUNG

1

Tofu zentimetergroß würfeln und mit Tomatenmark, einem Esslöffel Senf sowie Kokosblütenzucker mindestens 10 Minuten marinieren.

2

Später zum Servieren Tofu in einer großen Pfanne in Rapsöl bei hoher Hitze scharf anbraten, dann mit geräuchertem Paprikapulver sowie Salz abschmecken.

3

Inzwischen Petersilie waschen, trockenschleudern, von den Stielen zupfen und fein schneiden. Spaghetti nach Packungsanweisung in kochendem Salzwasser bissfest kochen, dann abgießen (etwas Pastawasser aufbewahren).

4

Abgetropfte Spaghetti zurück in den Topf geben und mit Sahne, Hefeflocken sowie restlichem Senf vermengen, dann mit Pastawasser auf die gewünschte Konsistenz bringen und mit Salz sowie Pfeffer abschmecken.

5

Pasta anrichten und mit gebratenen Tofuwürfeln sowie Petersilie bestreuen.

