



Vegane Spaghetti Carbonara mit Fenchel

🕒 Preparation time: 35 minutes
👤 Portions: 2
🕒 Cooking time: 0 minutes
🕒 Total time: 35 minutes

Zutaten für 2 Portionen

- 1 Zwiebel (60g)
- 1 Knoblauchzehe
- 580-600 g Fenchel (zwei Fenchelknollen)
- 1 EL Kokosöl oder ein anderes Pflanzenöl zum Braten
- Optional: 50 ml Weißwein (kann durch Wasser ersetzt werden)
- Meersalz
- Pfeffer
- Eine Prise gemahlener Anis bzw. 1/2 TL Anissamen
- 120 g weiße gekochte Bohnen (Dosenware/weiße Cannellini-Bohnen)
- 15 g Hefeflocken (Ich benutze [diese Hefeflocken von VITAM](#)*/**Amazon Affiliate-Link)
- 1 TL scharfer Senf
- 1 TL Reis-Miso-Paste (optional/kann entfallen)
- 1-2 EL Zitronensaft
- 125 ml Pflanzendrink (z.B. Mandeldrink oder Haferdrink)
- 250 g vegane Pasta (ich selbst habe vegane Kamut-Pasta benutzt, aber Ihr könnt jede vegane Pasta-Art verwenden)

Zubereitung (20 Minuten Arbeitszeit + 10-12 Minuten Kochzeit der Pasta)

1. Zwiebel und Knoblauchzehe abziehen und fein würfeln. Fenchelknollen waschen. Das feine Fenchelgrün (wenn vorhanden) abbrechen und zum späteren Garnieren/Würzen zur Seite legen. Die harten Fenchelstängel stark einkürzen. Fenchel halbieren, den festen Strunk keilförmig ausschneiden und den Fenchel fein aufschneiden.
2. 1 EL Kokosöl in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebel- und Knoblauchwürfel kurz andünsten. Den aufgeschnittenen Fenchel dazu geben und rund 3 Minuten anbraten. Wer mag, gibt dann einen ganz kleinen Schuss Weißwein zum Ablöschen dazu! Sonst den Fenchel einfach mit 50 ml Wasser ablöschen. Fenchel mit Meersalz, Pfeffer und einer Prise Anis oder Anissamen würzen.
3. Nach ca. 5-8 Minuten Bratzeit sollte der Fenchel leicht Farbe angenommen haben und weich sein. Der Fenchel sollte aber noch ein klein wenig "Biss" haben. Fenchel vom Herd nehmen und 1/3 des angebratenen Fenchels zur Seite stellen. Dieser wird zum Schluss unter die Pasta gehoben.
4. Die restlichen 2/3 des angebratenen Fenchels (ca. 220 g) in einen Mixer geben. 120 g weißen gekochte Bohnen unter fließendem Wasser abspülen und ebenfalls in den Mixer geben. 15 g Hefeflocken, 1 TL scharfen Senf (und optional 1 TL Misopaste), 1-2 EL Zitronensaft, eine Prise Salz und Pfeffer sowie 125 ml Pflanzendrink dazu geben und alles zu einer feinen Soße pürieren. Die Pasta-Soße mit Salz und Zitronensaft abschmecken.
5. Reichlich gesalzenes Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen. Pasta hinein geben und nach Packungsanleitung bissfest kochen (bei klassischer Hartweizenpasta dauert das ca. 10-12 Minuten).
6. Die Fenchelsoße in einer Pfanne erwärmen. Die vegane, gekochte Pasta dazu geben und gut durchmischen. Den restlichen, vorgehaltenen Fenchel jetzt unterheben.
7. Fenchel-Carbonara auf zwei Schalen aufteilen, pfeffern und mit Fenchelgrün garniert heiß servieren.

Guten Appetit.

Tipp: Es gibt natürlich verschiedene Möglichkeiten, eine cremige vegane Carbonara zuzubereiten. Man könnte die Soße auch mit Hilfe von Mandelmus oder mit einer leichten Mehlschwitze herstellen. Auch Pflanzensahne könnte man verwenden. Doch mit den weißen Bohnen erhalten wir hier eine zusätzliche wichtige Proteinquelle, die perfekt zur Pasta passt. Denn Pasta zusammen mit Hülsenfrüchten deckt das gesamte Aminosäurespektrum ab (wie z.B. auch Pasta mit Linsenbolognese). Und die Carbonara wird super cremig und köstlich. Genial, oder?