



# Spaghetti alla Carbonara

---

## Zutaten für 2 Portionen

- 250 g Hartweizen Spaghetti | ich benutze Vollkorn-Hartweizengreis-Spaghetti
- 100 g Räuchertofu
- 3 EL Olivenöl
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 30 g Margarine| ich benutze Alsan
- 30 g Dinkelmehl type 630 (oder ein anderes Haushaltsmehl)
- 500 ml Pflanzendrink
- 2 EL Hefeflocken
- 1 EL Cashewmus | oder Mandelmus
- 1 TL Sojasoße
- 1 EL Zitronensaft
- Frisch gehackte Petersilie nach Belieben
- 1 EL geröstete, zerstoßene Pinienkerne als Parmesan-Ersatz
- Salz
- Weißer Pfeffer
- Prise Muskatnuss frisch aufgerieben

---

## Zubereitung (ca. 25 Minuten)

1. Pasta in Salzwasser nach Packungsanleitung bissfest garen. Das dauert in der Regel etwa 10-12 Minuten. Danach Wasser abgießen und Pasta ganz kurz mit etwas Wasser abspülen. Dann verkleben die Nudeln nicht so.
2. Zwiebel und Knoblauchzehe abziehen und in feine Würfel schneiden. Räuchertofu ebenfalls würfeln. Frische Petersilie abbrausen und klein hacken.
3. Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel-, Knoblauch und Räuchertofuwürfel 2-3 Minuten scharf anbraten. Margarine hinzu fügen und schmelzen lassen. Rühren, damit keine Zutaten am Topfboden anhängen. Nun zügig Mehl einrieseln lassen und mit einem Schneebesen kräftig rühren und sofort die Hälfte des Pflanzendrinks dazu gießen. Hitze vom Herd reduzieren, beständig weiter rühren und den restlichen Pflanzendrink nach und nach zugießen.
4. Carbonara-Soße mit 2 EL Hefeflocken, ordentlich Salz, (weißem) Pfeffer, 1 TL Sojasoße und frisch aufgeriebenem Muskat würzen. Cashewmus einrühren. Die Soße etwa 4 Minuten köcheln und leicht eindicken lassen. Die Carbonara-Soße zum Schluss mit 1 EL Zitrone und frischer Petersilie würzen. Gegebenen Falls nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Geröstete Pinienkeren im Mörser zerstoßen oder mit einem stabilen Messer ganz fein zerhacken und als Parmesan-Ersatz über die Spaghetti alla Carbonara geben. Pasta mit Petersilie garniert servieren.

**Tipp:** Da echte Spaghetti Carbonara durch und durch sahnig-cremig sein sollten, gebe ich die Soße nicht erst zum Schluss über die Pasta. Statt dessen vermenge ich Pasta und den Großteil der Soße kurz vor dem Servieren in einer Rührschüssel, gebe die vermischte Pasta anschließend auf die Teller und gieße zum Schluss zusätzlich Soße darüber.