

Vegane Spaghetti Carbonara mit Fenchel

Fenchel ist ein wunderbares Gemüse. Es schmeckt dank seiner ätherischen Öle intensiv aromatisch, unterstützt die Verdauung, wirkt entzündungshemmend und hilft, einen gereizten Magen wieder zu beruhigen. Fenchel kann roh in Salaten ebenso genossen werden, wie gekocht, gebraten oder im Ofen gegart. Fenchel ist außerdem reich an Kalium, Kalzium, Eisen sowie B-Vitaminen. Schon 200 g Fenchel enthalten ebensoviel Kalzium wie ein Glas Milch. Wusstet Ihr das? Grandios, nicht wahr?! Heute zeige ich Euch eines meiner Lieblings-Rezepte mit Fenchel: Eine cremige vegane Pasta Carbonara. Hierbei verzichte ich auf jegliche Beigabe von Sahne und erzeuge die Cremigkeit der Soße mit weißen Bohnen und leckeren Hefeflocken.

Und hier noch ein Tipp für Euch: Ich habe mir [einen solchen Parmesanstreuer](#)* (*Amazon-Affiliate-Link) besorgt, ihn mit Hefeflocken gefüllt und so habe ich diese am Tisch immer griffbereit. Ich streue Hefeflocken auf fast alle meine herzhaften Gerichte, auf Suppen und Salate. Das schmeckt nicht nur gut, sondern ist auch mein Geheimtipp für schöne Haare, feste Fingernägel und eine tolle Haut! Wisst Ihr, ich werde immer wieder gefragt, wie ich es schaffe, mit über 40 noch so eine schöne Haut zu haben. Und ich sage Euch: Hefeflocken it is!! Darüber hinaus trinke ich sehr viel Wasser (mindestens 2,5 Liter am Tag) und schminke mich abends gründlich ab. Aber meine Hefeflocken sind ein ganz wichtiger Bestandteil meiner Ernährung, halten mich fit und meine Haut strahlend. Probiert das unbedingt aus.

Hefeflocken enthalten nämlich einen enorm hohen Anteil an B-Vitaminen, sowie Niacin. Das stärkt die Nerven und die Muskeln. Außerdem sind Hefeflocken ein grandioser Lieferant von Folsäure, Biotin und Kalzium. Doch vor allem schmecken sie einfach köstlich. Sie haben einen leicht "käsigen" Geschmack und enthalten den Geschmacksverstärker Glutaminsäure. Jedoch in ganz ursprünglicher, natürlicher und gesunder Form. Auch zu dieser tollen Fenchel-Pasta passen Hefeflocken perfekt. Lasst es Euch schmecken. xoxoxo Eure Lea

Zutaten für 2 Portionen

Für dieses Rezept benötigt Ihr nur wenige Zutaten.

- 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)

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. 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. 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. 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. 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). Die Fenchelsoße in einer Pfanne erwärmen. Die vegane, gekochte Pasta dazu geben und gut durchmischen. Den restlichen, vorgehaltenen Fenchel jetzt unterheben. 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?

Rezepte, die ebenfalls interessant sein könnten

- [Fenchel-Lauch-Risotto](#)
- [Fenchel-Berglinsensalat](#)
- [Perl-Couscous mit Fenchel](#)