



Spaghetti Carbonara (in diesem Fall mit Bandnudeln)

Zutaten für 3 Portionen:

- 1 Große oder 2 Kleine Rote Zwiebeln
- 200g Räuchertofu oder vegane Schinkenwürfel
- 1 Knoblauchzehe
- Vegane Butter
- 400 ml Hafersahne oder Sojasahne
- 2 EL Petersilie gehackt
- Prise Muskatnusspulver
- 2 EL Edelhefeflocken oder veganer Parmesan (zum Beispiel von Bedda)
- 260 g Vollkorn-Spagetti oder Bandnudeln

Wasser für die Nudeln aufkochen lassen. Nudeln nach Packung Anweisung kochen.

In zwischen Zeit Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Erst die Zwiebel anbraten dann den Knoblauch und den **Räuchertofu gewürfelt** oder **vegane Schinkenwürfel** mitanbraten.

! Wenn Sie Räuchertofu verwenden, dann mit 3 EL Sojasaße ablöschen und dann Butter dazu geben.

! Bei Schinkenwürfel – nur 2 EL vegane Butter dazu geben

Die Temperatur reduzieren und veganen Parmesan oder Edelhefeflocken dazu geben.

Alles vermischen und pflanzliche Sahne drauf gießen. Kurz aufkochen. Gehackte Petersilie dazugeben.

Wenn man flüssiger mag, dann eine Tasse von Nudelwasser dazu geben.

Kurz aufkochen. Von Herd nehmen und die gekochten Nudeln in die Pfanne geben und gut vermischen.

Auf den Teller servieren, evtl. vegane Parmesan drüberstreuen.

Guten Appetit!