



vegane Carbonara-Style Pasta mit Zitronen-Twist

Zutaten

1 Pack deine Lieblingsgodel (wir haben die Godel Erbse & Vollkornreis Calamarata verwendet)

1 Stück(e) Zwiebel

100 g Räuchertofu

Öl zum Braten

2 Zehe(n) Knoblauchzehen

200 ml pflanzliche Sahne-Alternative

2 Esslöffel Reis-Hefeflocken

1 Stück(e) Bio-Zitrone

Salz & Pfeffer zum Abschmecken

Kochzeit: 20 min

Gesamtzeit: 20 min

Portionen: 2

Zubereitung

1.

Bereite die Goodel nach Packungsanweisung zu (nach dem Kochen nicht abschrecken, dann haftet die Sauce besser daran).

2.

Schäle währenddessen die Zwiebeln und schneide sie in kleine Würfel. Schneide außerdem den Tofu in kleine Würfel.

3. Erhitze etwas Öl in einer Pfanne und brate die Zwiebel darin glasig an. Gib anschließend den Tofu dazu und brate auch ihn bis er eine goldgelbe Farbe annimmt.

4. Reduziere die Hitze um die Hälfte und presse den Knoblauch hinzu. Brate auch ihn etwa 1 Minute mit.

5. Lösche alles mit der pflanzlichen Sahne ab und rühre die Hefeflocken unter. Nun kannst du deine Sauce kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken.

6.

Wasche die Zitrone unter heißem Wasser gut ab und reibe die Schale der Zitrone mit einer feinen Reibe in deine Sauce. Presse nun auch noch den Saft der halben Zitrone in die vegane Carbonara, für einen frischen Zitronen-Twist.

Serviere deine vegane Carbonara nun mit den fertig gekochten Goodel und genieß dich durch die warmen Tage!