

Spaghetti Carbonara

Zutaten:

- 90 g Räuchertofu
- 1 Zwiebel
- 1 EL Olivenöl
- 400 g Spaghetti
- 4 Eier
- 60 g Grana Padano
- 4 dl Gemüsebouillon
- 4 dl Rahm
- Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

Den Räuchertofu in kleine Würfel schneiden, die Zwiebel schälen und fein hacken.

Das Öl in einer Bratpfanne erhitzen. Den Räuchertofu begeben und bei mittlerer Hitze knusprig anbraten. Die Zwiebel begeben und kurz mitbraten. Die Pfanne vom Herd nehmen.

Die Spaghetti nach Packungsanleitung in reichlich leicht gesalzenem Wasser «al dente» kochen.

Währenddessen den Grana Padano fein reiben. Die Eier trennen und die Eigelbe in einer Schüssel mit der Bouillon, dem Rahm und dem Parmesan gut verrühren, kräftig salzen und pfeffern.

Die «al dente» gekochten Nudeln abgiessen, zum Räuchertofu in die Bratpfanne geben und sorgfältig untermischen. Dann die Eimischung darübergiessen. Bei schwacher Hitze ca. 3 Minuten heiss werden lassen, so dass eine sämige Sauce entsteht.

Dabei gelegentlich umrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und sofort servieren. Wer mag, mischt zusätzlich noch eine Handvoll blanchierte grüne Erbsen darunter.

Tipp:

Mit veganer Saucencreme anstatt Rahm, Mandelmus anstatt Eigelb und veganem Streukäse anstatt Grana Padano schmeckt die Carbonara-Sauce auch vegan sehr fein.

Quelle: Hiltl-Kochbuch «Meat the Green»



Schweizer Radio
und Fernsehen