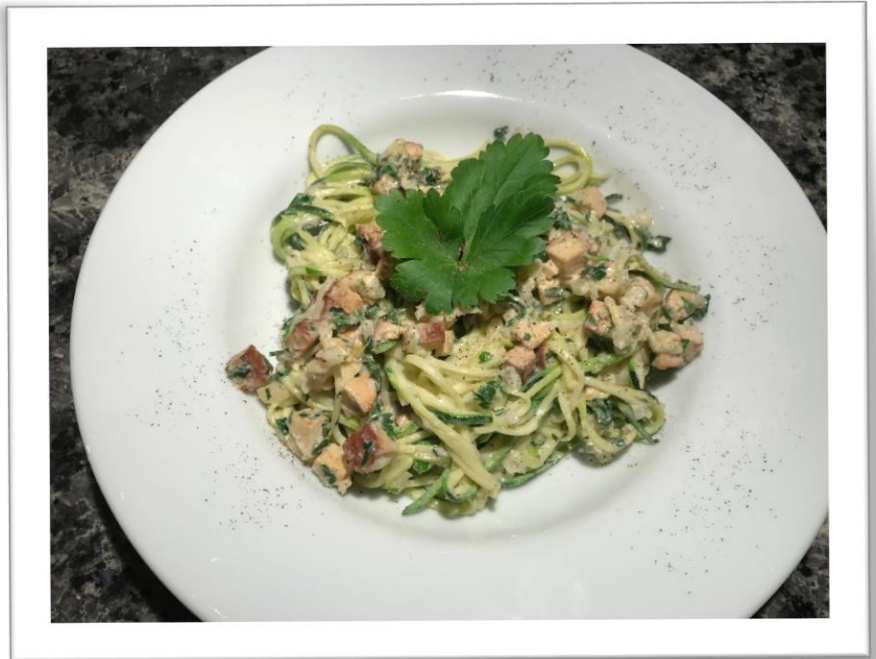


Zucchini-Spaghetti alla Carbonara

Zutaten für 1 Portion:

- 2 mittlere Zucchini
- 3 EL weisses Mandelmus
- ½ Bund Petersilie
- 200g Räuchertofu
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Olivenöl
- Kokosöl
- abgeriebene Schale von ½ Biozitrone
- 1 TL Zitronensaft
- Meersalz
- Schwarzer Pfeffer aus der Mühle



Zubereitung:

Mit einem Schneebesen Mandelmus und 200 ml Wasser vermengen (wenn die Konsistenz zu dick ist mehr Wasser hinzufügen). Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blätter fein hacken. Räuchertofu in kleine Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauchzehe schälen, beides fein hacken.

Räuchertofu in einer beschichteten Bratpfanne mit etwas Kokosöl ca. 3 Minuten anbraten. Zwiebel- und Knoblauchwürfel zugeben und 3 Minuten mitbraten. Mandelmus-Mix, Zitronenschale, Zitronensaft und Petersilie dazugeben, kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Carbonara kurz aufkochen und andicken lassen.

Zucchini waschen und mit einem Spiralschneider zu Spaghetti schneiden. Mit Olivenöl und etwas Meersalz mischen, vorsichtig unter die heiße Sauce heben und 1 Minute darin erhitzen. In Pasta Tellern anrichten, mit etwas Olivenöl beträufeln und mit schwarzem Pfeffer übermahlen.

Buon appetito!

Tipp: Den Spiralschneider gibt es günstig im Internet oder Fachhandel. Z.B. den Twister „Maxi“ von Betty Bossi.