

Spaghetti Carbonara vegetarisch

Zutaten

250 Gramm Spaghetti
80 Gramm Räuchertofu
80 Gramm Champignons
1 Knoblauchzehe
1-2 EL Olivenöl
3 Eier
1 EL Sahne – wer mag kann auch mehr nehmen
60 Gramm fein geriebenen Parmesan (oder Pecorino)
4 Prisen Salz
3 Prisen Pfeffer
2 Prisen getrockneten Chili (Chili Pulver oder Chili Flocken) – kann aber auch weggelassen werden, wenn das zu scharf ist
Petersilie

Basiswissen zu Spaghetti Carbonara

Es gibt ein paar Punkte, die für Dein Nudelgericht wichtig sind. Fangen wir mit der **Pasta** an:

- Sei großzügig und kaufe eine gute Pasta aus Hartweizen. Es braucht nicht Manufaktur-Ware sein, sondern sollte Deinen Qualitätsansprüchen genügen. Du bist es Dir wert...
- Nimm bitte zum Spaghetti kochen einen wirklich großen Topf, denn die Spaghetti sollen im kochenden Wasser schwimmen.
- Echte Teig-Italiener schwimmen im Meer. Du solltest Dein Nudelwasser darum auch mit Gabe von Salz wie Meerwasser schmecken lassen.
- Koche Deine Pasta bissfest „*al dente*“

Dann möchte ich Dir noch ein paar Hinweise zum Stocken der **Ei-Sahne Masse** an den Nudeln geben:

- Röste Deine Tofu-Champignon Zutaten für die Soße in einer ausreichend großen Pfanne kräftig an, das gibt Geschmack.
- Dann den Knoblauch zugeben
- Da hinein gibst Du die gekochten und gut abgetropften Spaghetti und übergießt alles mit der Ei-Sahne Mischung.
- Lass es ein wenig in der Pfanne stocken und rühre es dann mit dem großen Kochlöffel um, so dass Ei überall an die Nudeln kommt.
- Geriebenen Parmesan/Pecorino mit in die Pfanne geben und rasch servieren.

Zubereitung

Nudeln vorbereiten

Einen großen Topf mit reichlich Wasser aufsetzen und zum Kochen bringen. Das Spaghettiwasser gut salzen – es sollte nach Meerwasser schmecken.

Spaghetti in das kochende Wasser geben und bissfest gar kochen, je nach Dicke der Spaghetti 6-10 Minuten. Zwischendrin mit dem Kochlöffel einmal umrühren.

Die gekochten Spaghetti in ein Sieb abgießen und gut aufschütteln.

Geräucherten Tofu in feine Würfel schneiden.

Champignons putzen und in Streifen schneiden.

Tofu und Champignons braten

Die Tofu-Würfel und Champignons plus eine halbierte Knoblauchzehe in der Pfanne in Olivenöl scharf anbraten.

Knoblauch später wieder aus der Pfanne nehmen.

Eier vorbereiten

Eier, Sahne, fein gehackte Petersilie, getrockneten Chili, Salz und Pfeffer in einer Schüssel verrühren.

Carbonara zubereiten

Spaghetti zu Tofu und Champignons in die Pfanne geben. Das Sahne-Eier Gemisch hinzufügen und kurz auf dem Herd vermischen.

Geriebenen Parmesan oder Pecorino (Vorsicht, salzig!) hinzufügen.

Die Spaghetti Carbonara rasch auf möglichst warme Teller oder in Schüsseln anrichten, mit Olivenöl beträufeln und etwas weiteren Parmesan bestreuen.

Wer mag, Pesto Genovese oder Bärlauchpesto als Ergänzung dazu geben.

Guten Appetit!

