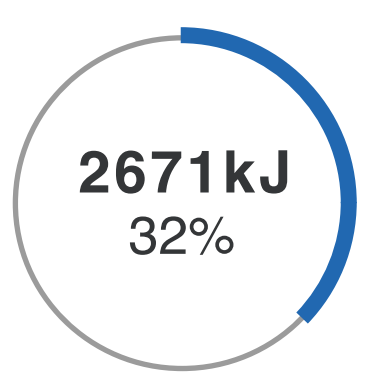
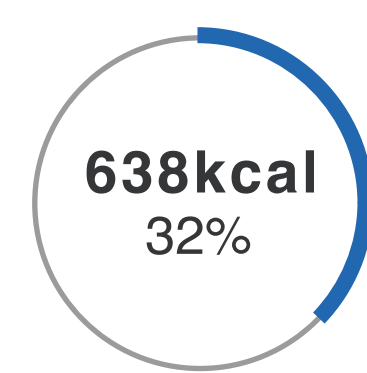


**VEGAN
IMPOSSIBLE**

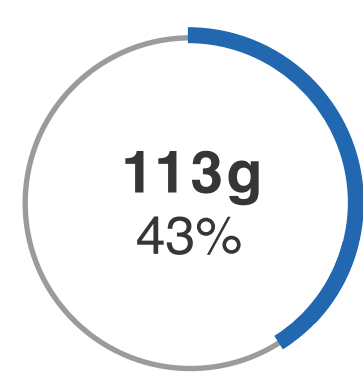
SPAGHETTI CARBONARA VON ANDONG



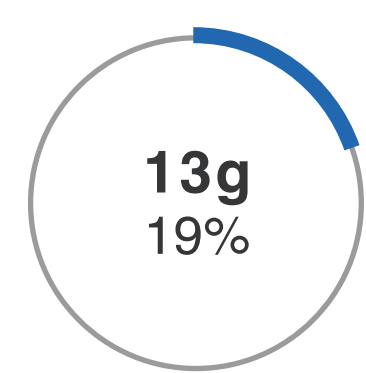
Energie



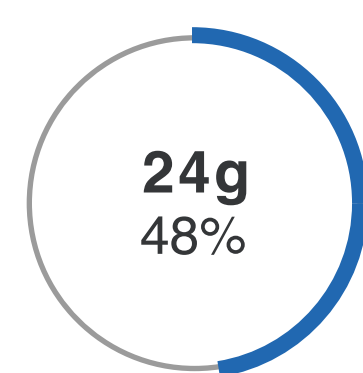
Kalorien



Kohlen-
hydrate



Fett



Eiweiß

Referenzmenge für einen durchschnittlichen Erwachsenen laut LMIV (8.400 kJ/2.000 kcal)



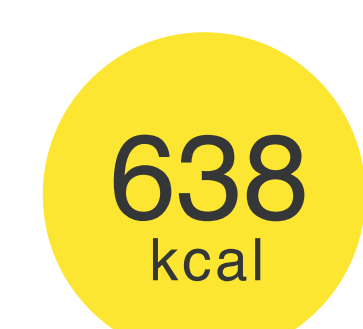
Dauer



Aktive Arbeitszeit



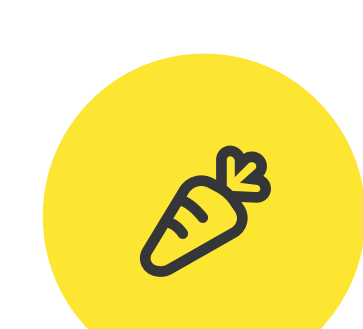
Leicht



Kalorien / Portion



Vegan



Vegetarisch



Laktosefrei

ZUTATEN

Für den „Bacon“:

350 g große Kräuter-Saitlinge
60 ml Kokosblütensirup
5-6 Tropfen Liquid Smoke
40 ml Olivenöl
Paprikapulver, edelsüß
Salz

Für Spaghetti & Sauce:

35 g Kichererbsenmehl
ca. 1 EL weiße Misopaste
100 g veganer Parmesan
½ Bund Blattpetersilie
500 g Spaghetti
Pfeffer



ZUBEREITUNG

1

Kräuter-Saitlinge zentimetergroß würfeln und mit Kokosblütensirup und Liquid Smoke mindestens 10 Minuten marinieren.

2

Später zum Servieren die Pilze in einer großen Pfanne in Olivenöl bei hoher Hitze anbraten, dann etwa 10 Minuten einkochen, bis die Pilzwürfel karamellisieren. Anschließend mit Paprikapulver sowie Salz abschmecken.

3

Inzwischen für die Sauce 200 ml Wasser unter Rühren mit Kichererbsenmehl aufkochen und mit Misopaste sowie 60 g veganem Parmesan würzen, dann mit Salz abschmecken. Petersilie waschen, trockenschleudern, von den Stielen zupfen und fein schneiden.

4

Spaghetti nach Packungsanweisung in kochendem Salzwasser bissfest kochen, dann abgießen (etwas Pastawasser aufbewahren). Abgetropfte Spaghetti zurück in den Topf geben und mit der Sauce vermengen. Mit Pastawasser auf die gewünschte Konsistenz bringen und alles mit Salz sowie Pfeffer abschmecken. Da die Pasta noch etwas von dem Wasser einziehen wird, sollte die Konsistenz der Sauce hier noch etwas flüssiger sein als die, die sie am Ende haben soll.

5

Pasta anrichten und mit gebratenen Pilzwürfeln, dem restlichen Parmesan sowie Petersilie bestreuen.

