



Vegane Vollkornpasta Carbonara-Style

mit Auberginen-„Bacon“



ca. 25min



2 Personen

Einmal Vollkornspaghetti Kohlearbeiter-Art, bitte! Ok, die Herkunft des Namens ist umstritten: War es wirklich das Lieblingsessen hart schuftender Bergleute oder bezieht sich der Name doch auf den schwarzen Pfeffer in der Sauce? Kein Zweifel besteht hingegen daran, dass unsere vegane Variation dem Original in nichts nachsteht! Mit marinierter Aubergine als Speckersatz, Austernpilzen und Steinpilzpulver ist sie ein echter Hit!

Was du von uns bekommst

- 1 Aubergine
- 1 Pck. geräuchertes Paprikapulver
- 200g Bio-Vollkornspaghetti ¹
- 1 Knoblauchzehe
- 75g Cashewkerne ²
- 1 Pck. Hefeflocken
- 1 Pck. Steinpilzpulver
- 150g Violife Creamy
- 125g Austernpilze
- 200g geschnittener Lauch
- 10g Petersilie
- 1 unbehandelte Zitrone

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Messbecher
- Sieb

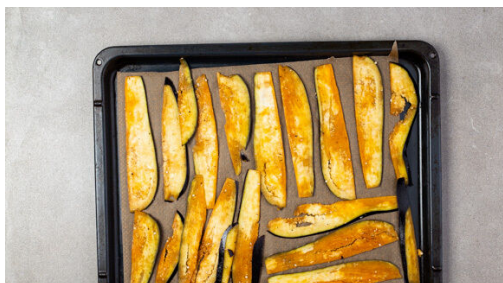
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Schalenfrüchte (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1264kcal, Fett 68.7g, Kohlenhydrate 125.5g, Eiweiß 36.1g



1. Auberginen backen

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. 3½EL Olivenöl mit dem **Paprikapulver**, 1TL Salz und 1 Prise Zucker verrühren. Die **Aubergine** längs halbieren, dann der Länge nach in 2-3mm dünne Scheiben schneiden und diese mit dem **Würzöl** bestreichen. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech in 15-18Min. goldbraun garen. Am besten für die letzten 2Min. den Grill zuschalten.



4. Sauce zubereiten

Die **Austernpilze** in dünne Streifen zupfen und mit dem **Lauch** in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 5Min. anbraten. Die **Cashewsauce** unterrühren und ggf. mit Salz und Pfeffer nachwürzen. Die Pfanne vom Herd nehmen.



2. Cashews pürieren

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Den **Knoblauch** schälen und halbieren. Mit den **Cashews**, den **Hefeflocken**, dem **Steinpilzpulver**, dem **Violife Creamy**, 50ml Wasser, ½TL Salz und 1 kräftigen Prise Pfeffer in einem hohen Gefäß pürieren.



5. Garnitur vorbereiten

Die **Auberginen** aus dem Ofen nehmen und etwas abkühlen lassen. **Tipp:** Evtl. ausgetretene **Bratsäfte** in die **Pilzsauce** rühren. Die **Petersilie samt Stängeln** grob hacken. Die **Zitrone** in Spalten schneiden.



3. Pasta kochen

Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 8-10Min. bissfest kochen. Ca. **100ml Kochwasser** abschöpfen, dann die **Pasta** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



6. Pasta fertigstellen

Die **Pasta** in die Pfanne geben und gut mit der **Sauce** vermengen, dabei ggf. etwas **Kochwasser** hinzugeben, bis alles gut vermischt ist. Die **Pasta** mit dem **Auberginen-„Bacon“** anrichten, mit der **Petersilie** garnieren und mit den **Zitronenspalten** servieren.