



Spaghetti Carbonara-Style

vegan mit Auberginen „bacon“



ca. 25min



2 Personen

Einmal Spaghetti Kohlearbeiter-Art, bitte! Naja, 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 mariniertter Aubergine als Speckersatz, Austernpilzen und Steinpilzpulver ist sie ein echter Hit!

Was du von uns bekommst

- 1 Aubergine
- 1 Päckchen geräuchertes Paprikapulver
- 250g Spaghetti
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Packungen Cashewkerne ¹⁵
- 1 Päckchen Hefeflocken
- 1 Päckchen Steinpilzpulver
- 1 Packung Sojasahne ⁶
- 1 Packung Austernpilze
- 1 Packung geschnittener Lauch
- 10g Petersilie
- 1 unbehandelte Zitrone

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer 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), Sojabohnen (6), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

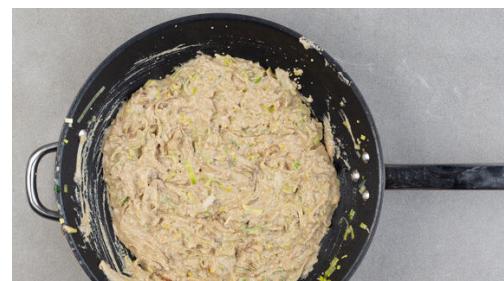
Nährwertangaben pro Portion

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



1. Auberginen backen

Den Ofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. 4EL Olivenöl mit dem **Paprikapulver**, 1TL Salz und 1 Prise Zucker verrühren. Die **Aubergine** längs halbieren, jede Hälfte der Länge nach in 2-3mm dünne Scheiben schneiden und diese mit dem **Würzöl** bestreichen. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech 15-18Min. goldbraun und knusprig 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 mit Salz und Pfeffer abschmecken. 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**, der **Sojasahne**, 50ml Wasser, 1/2TL 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 7-9Min. 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.