



# Spaghetti Carbonara (vegan)

## Zutaten für 2 Personen:

150g	Räuchertofu
250g	Pasta (Spaghetti)
1	Zwiebel, geschält
3 EL	Öl zum Braten
200ml	Sojasahne
1 EL	Margarine
1/2 Bund (1,5 TL)	Petersilie, zerkleinert (Hackfleischgewürz)
	Salz, Pfeffer

Räuchertofu und Zwiebel in kleine Würfel schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, Räuchertofu dazugeben. Nach 2 Min. mit Salz & Pfeffer (und falls vorhanden: Hackfleischgewürz) würzen und so lange braten, bis die Tofuwürfel wirklich kross sind (kann dauern).

Währenddessen Nudeln in Salzwasser al dente garen. Zwiebelwürfel kurz mitbraten, dann mit Sojasahne ablöschen. Margarine und 2/3 der gewaschenen Petersilie dazugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nudeln unter Carbonara mischen, mit restlicher Petersilie garnieren.





# Regionale Hülsenfrüchte



Soja, Erbsen,  
Linsen, Lupinen,  
verschiedene  
Bohnen... sie alle  
wachsen direkt vor  
unserer Haustür!

Was steckt drin?

20-35% Protein,  
verschiedene Vita-  
mine, Mineralstoffe  
und Ballaststoffe.

Sojaprotein besitzt  
die höchste biologi-  
sche Wertigkeit unter  
den pflanzlichen  
Eiweißen!

„Tofu“ bedeutet  
„geronnene  
Bohne“ auf  
chinesisch.



Landkreis  
Emmendingen



Ernährungstage 2022