



Cremige Pasta mit Pilz-Tofu-Sauce

Zeit gesamt
35min



Zubereitungszeit
35min



Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Tofu, natur	400 g
Öl	6 EL
Sojasauce	60 ml
Zwiebeln, gelb	2 St.
Knoblauchzehen	2 St.
Champignons, weiß	250 g
Champignons, braun	250 g
Hafer Creme	200 ml
Erdnussbutter	1 EL
Salz	
Dinkel Spaghetti	500 g
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Petersilie, frisch	20 g
Schnittlauch, frisch	10 g

Zubereitung



Küchenutensilien

großer Topf, große Pfanne, Sieb

1. Tofu in kleine Stücke schneiden. 2 EL Öl in einer Pfanne auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und den Tofu darin goldbraun anbraten. Anschließend mit 40 ml Sojasauce ablöschen und beiseitestellen.
2. Zwiebeln und Knoblauch schälen. Zwiebeln fein würfeln und Knoblauch fein hacken. Pilze putzen und in Scheiben schneiden. 4 EL Öl in einer großen Pfanne auf hoher Stufe erhitzen. Pilze und Zwiebeln darin ca. 8–10 Min. goldbraun anbraten, dann Knoblauch dazugeben, noch mal ca. 1 Min. weiterbraten und anschließend vegane Hafer Creme, 2 EL Sojasauce und Erdnussbutter hinzufügen, einmal aufkochen und beiseitestellen.
3. In einem großen Topf 4–5 l Salzwasser zum Kochen bringen. Spaghetti ca. 6 Min. bissfest kochen, anschließend abgießen und dabei ca. 200 ml Kochwasser auffangen.
4. Das aufgefangene Kochwasser der Spaghetti zur Pilzsauce geben und diese nochmals aufkochen und anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Petersilie und Schnittlauch waschen und trocken schütteln. Petersilie fein hacken und Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Die Spaghetti mit Pilzsauce, gebratenem Tofu und den Kräutern vermischen und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	852 kcal
Kohlenhydrate	104 g
Eiweiß	35 g
Ballaststoffe	9 g
Fette	32 g