Spaghetti mit Avocado-Zitronen-Sauce

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
15min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Basilikum, frisch	10 g
Zwiebeln, gelb	1 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Räuchertofu	100 g
Zitronen	2 St.
Öl	2 EL
Weizenmehl, Type 405	2 EL
Gemüsebrühe	200 ml
Haferdrink	200 ml
Salz	
Spaghetti	500 g
Avocado	2 St.
Pfeffer, schwarz	

Zubereitung

Küchenutensilien

kleine Schüssel, mittlerer Topf, Sieb, feine Reibe, Monsieur Cuisine

1. Basilikum waschen, trocken schütteln und Blätter abzupfen. Im Mixbehälter Basilikum 5 Sek./Stufe 8 zerkleinern. In eine Schüssel umfüllen.

2. Zwiebel halbieren und schälen. Knoblauch schälen. Räuchertofu in kleine Würfel schneiden. Zitrone heiß waschen, ca. 1 TL Schale fein abreiben und Saft auspressen.

3. In den Mixbehälter Zwiebel und Knoblauch geben und 4 Sek./Stufe 8 zerkleinern. Mit dem Spatel nach unten schieben. Räuchertofu und Öl zugeben und 3 Min./Anbratstufe braten. Mehl zugeben und weitere 2 Min./Anbratstufe braten. Gemüsebrühe, Haferdrink, Salz, 3 EL Zitronensaft und Abrieb zugeben und 7 Min./100 °C/Stufe 2 aufkochen.

4. Inzwischen in einem Topf etwa 5 l Salzwasser aufkochen. Spaghetti ins kochende Wasser geben und ca. 9 Min. bissfest garen. Anschließend in ein Sieb abgießen und kurz abtropfen lassen.

5. Avocados halbieren, Kern entfernen und mit einem Löffel das Fruchtfleisch aus der Schale lösen. Avocados in die Sauce geben und 20 Sek./Stufe 6 pürieren. Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Spaghetti mit Avocado-Zitronen-Sauce auf Teller anrichten und mit Basilikum bestreut servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	745 kcal
Kohlenhydrate	115 g
Eiweiß	22 g
Ballaststoffe	10 g
Fette	24 g