

Spaghetti mit Avocado-Zitronen-Sauce

Zeit gesamt 30min



Zubereitungszeit 15min





Zutaten

für 4 Portionen

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

Pfeffer, schwarz gemahlen

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, mittlerer Topf, Sieb, feine Reibe, SILVERCREST 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 I 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