

Zoodles Carbonara mit Räuchertofu und Erbsen

Dieses Zoodles Carbonara mit Räuchertofu und Erbsen-Rezept kommt mit gut verfügbaren Zutaten aus und bietet trotzdem deutlich mehr als eine schnelle Notlösung. Das Rezept wird besonders gut, wenn die einzelnen Komponenten nicht nur gar, sondern gezielt abgeschmeckt werden. Salz, Säure und Röstaromen am Schluss noch einmal bewusst ausbalancieren. Das Rezept ist auf 4–6 Personen ausgelegt und bleibt trotz kräftigem Geschmack alltagstauglich. Die Arbeitsschritte sind bewusst so aufgebaut, dass sich Vorbereitung und Garzeit gut überschneiden.

4–6 Portionen | 40 Min. | 9 g Protein | 100% vegan

Zutaten

- 4 Zucchini
- 200 g Räuchertofu
- 150 g Erbsen
- 150 ml Sojarahm
- 1 TL Kurkuma
- 1 EL Öl
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

- 01 Zucchini mit Spiralschneider zu Nudeln verarbeiten.
- 02 Tofu anbraten, Erbsen zugeben, dabei kräftige Röstaromen entstehen lassen.
- 03 Rahm und Kurkuma einrühren, kurz erhitzen.
- 04 Zoodles untermengen und servieren und möglichst frisch auf den Tisch bringen.