

Annas



Zucchini mit Räuchertofu

Zutaten: 100g weißes Mandelmus
1/2 Bund Petersilie
160g Räuchertofu
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
5 EL Olivenöl
abgeriebene Schale von 1/2 Bio Zitrone
1 TL Zitronensaft
jodiertes Meersalz
Pfeffer
5 Zucchini (ca. 1kg)

Zubereitung: Mandelmus mit 240ml Wasser mit einem Schneebesen verrühren.
Petersilie waschen und hacken.
Räuchertofu in kleine Würfel schneiden.
Zwiebel und Knoblauch fein hacken.
2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Räuchertofu ca. 3min anbraten.
Zwiebel und Knoblauch dazu geben und nochmals alles 3min anbraten.
Mandelmusmix, Zitronenschale, Zitronensaft und Petersilie dazugeben und alles kräftig salzen und pfeffern.
Carbonara aufkochen und andicken lassen.
Zucchini waschen und mit einem Spiralschneider zu Spaghetti schneiden.
Mit 2 EL Olivenöl und etwas Meersalz mischen.
Vorsichtig unter die heiße Sauce heben und erhitzen.
Anrichten und fertig :)