ZUCCHINI-SPAGHETTI ALLA CARBONARA

ZUTATEN für 2 Personen
100 g weißes Mandelmus
½ Bund Petersilie
160 g Räuchertofu
1 Zwiebel (netto 120 g)
1 Knoblauchzehe
ca. 5 EL Olivenöl
abgeriebene Schale von ½ Bio-Zitrone
1 TL Zitronensaft
jodiertes Meersalz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
5 Zucchini (ca. 1 kg)

AH! „Ein Traum wird wahr, denn Zucchini haben auf 100 g nur 19 Kalorien, Nudeln dagegen 362. Man könnte also 19-mal so viel Zucchini-Pasta essen wie Weißmehlnudeln. Macht keiner, verbildlicht aber, dass du davon kaum dick werden kannst. Und zusammen mit einer leckeren Soße sind diese ‚Nudeln' einfach köstlich – es fällt gar nicht auf, dass man ‚nur' Gemüse knabbert. Den Spiralschneider gibt es übrigens günstig im Internet oder Fachhandel."

ZUBEREITUNG ca. 25 Minuten
Mithilfe eines Schneebesens **Mandelmus** und 240 ml Wasser vermengen. **Petersilie** waschen, trocken schütteln und die Blätter fein hacken. **Räuchertofu** in kleine Würfel schneiden. **Zwiebel** und **Knoblauchzehe** schälen, beides fein hacken. 2 EL **Olivenöl** in einer Pfanne erhitzen. Räuchertofu darin ca. 3 Minuten anbraten. Zwiebel- und Knoblauchwürfel zugeben und 3 Minuten mitbraten. Mandelmus-Mix, **Zitronenschale, Zitronensaft** und Petersilie dazugeben, kräftig mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. Carbonara kurz 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 Soße heben und 1 Minute darin erhitzen.
In Pastatellern anrichten, mit etwas **Olivenöl** beträufeln und mit schwarzem **Pfeffer** übermahlen.