



Kürbis Carbonara

Der italienische Klassiker Carbonara muss auf vegetarischen Tellern nicht fehlen! Unsere Kürbis-Carbonara ist nicht nur eine köstliche Veggie-Alternative, sondern zaubert außerdem noch eine gute Portion Gemüse auf den Teller. Gesund, lecker, herbstlich

Vorbereitungszeit: 10 Minuten

Kochzeit: ca. 8–10 Minuten

Zutaten (für 4 Portionen)

- 500 g Spaghetti
- 1 Hokkaidokürbis
- 2 Zwiebeln
- 1 EL Olivenöl
- 150 g Pecorino
- 4 Eigelb
- Salz & Pfeffer

Sauce vegan

- 200 g Cashews (ca. 15 Min. gekocht)
- 400 ml Gemüsebrühe
- 3–4 EL Hefeflocken

1 Kürbis waschen, entkernen und würfeln (max. 1 cm). (Die Schale vom Hokkaido kann verzehrt werden.) Zwiebeln schälen und in kleine Würfel schneiden.

Tipp: Um den Kürbis zu schneiden, im Ganzen oder halbiert für 10 Minuten bei mittlerer Stufe in der Mikrowelle oder im Ofen garen.

2 Kürbiswürfel zusammen mit den Zwiebeln in Olivenöl in einer Pfanne anbraten. Bei kleiner Hitze 10–15 Minuten garen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Anschließend von der Herdplatte nehmen und abkühlen lassen.

3 Spaghetti nach Packungsbeilage zubereiten. Während die Spaghetti kochen, den Pecorino reiben und mit dem Eigelb vermengen.

4 Spaghetti noch tropfnass in die abgekühlte Pfanne geben und das Käse-Ei-Gemisch unterheben, bis der Käse geschmolzen ist. Kürbis-Carbonara anrichten und frisch genießen – guten Appetit!

Sauce ersetzt Pecorino und Eier: Cashews mit 200 ml Brühe und Hefeflocken mixen. Restliche Brühe hinzugeben & weitermixen. Mit Nudeln und Kürbis vermengen.

Guten Appetit!