

Lange Nudeln nach Köhler Art zählen eindeutig zur Kategorie Soulfood und können einen trüben Tag aufhellen. Aber, viele Esser kommen auf dieses Gericht nicht klar, weil es im Original mit rohem Ei bereitet wird. Vegetarier lehnen es ebenfalls ab von wegen dem Pancetta, diesem sauleckeren Italo-Speck. Lässt man den weg und gart das Ei, gibt's Spagheitti mit Rührei - wie schrecklich. Nun war dieser Tage die Lust auf Carbonara groß und noch ein Stück Räuchertofu im Schrank. Und weil ich irgendwo gelesen hatte, dass das Gericht mit Sahne statt Ei ganz gut funktioniert und Hafersahne beim Kochen eine prima Alternative zum fetten Kuhprodukt ist, gab's dieser Tage eben vegane Spaghetti Carbonara ... also, fast. Denn auf den Pecorino wollte dann doch niemand verzichten.

Die Zutaten (für 4 Portionen):

500 g Spaghetti, Spaghettini oder Tagliatelle

ca. 150~200 g Räuchertofu

1 mittelgroße Zwiebel

1 Knoblauchzehe

1 Schüsschen Weißwein

300 ml Hafersahne

Olivenöl

1 bisschen Miso-Paste

Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle, frisch geriebene Muskatnuss, getrockneter Oregano

optional: gehackte Petersilie

optional: geriebener Pecorino

Die Zubereitung:

Carbonara geht ja so, dass man die gegarten Nudeln in die Schüssel haut, in der die Ei-Speck-Mischung wartet. Allein die Resthitze der Pasta führt zum „Kochen“ des Eis; der Pancetta wird vorher ausgelassen und angebraten. Bei der heutigen Version gehen wir aber den gewöhnlichen Weg, dass die Spaghetti aus dem Topf in die Pfanne geworfen werden, in der man die carbonara-ähnliche Soße vorbereitet hat. Das bedeutet: Am besten setzt du zuerst das Nudelwasser auf, dann machst du dein mis-en-place, sobald das Wasser blubbert kommt die Pasta hinein und nun fängst du an, die Soße zu bereiten, die zeitlich passend fertig sein dürfte.

Also zerlegst du zunächst den Räuchertofu in Würfel, deren Größe dem entspricht, wie man üblicherweise Speck würfelt. Die Zwiebel wird sehr fein gewürfelt, der Knoblauch in feinste Scheiben geschnitten. Dann lässt du Olivenöl in der Pfanne gut heiß werden und brätst die Tofuwürfel so an, dass sie leicht kross werden. Gib die Zwiebelwürfel und Knoblauchscheiben hinzu und dünste sie glasig. Dann löschst du mit einem Schuss Weißwein ab, den du vollkommen verkochen lässt. Das ist der Ansatz, den du dann mit der Hafersahne auffüllst. Nun sollte die Soße nicht mehr kochen, sondern nur noch leicht köcheln. Der (inzwischen bekannte) Trick: Ungefähr ein halber TL helle Miso-Paste gibt dem Ganzen eine ordentliche Portion umami, ohne dass dabei der Gesamtgeschmack beeinflusst wird. Hat sich die Paste ganz aufgelöst würzt du sorgfältig nach – in dieser Reihenfolge mit Muskatnuss, Oregano und schwarzem Pfeffer. Kann sein, dass du gar kein zusätzliches Salz brauchst. Ich brauche beim Würzen solcher Pasta-Soßen immer zwei Durchgänge, bis die Sache rund ist.

Sind die Nudeln gar, lässt du sie ein bisschen abtropfen (nicht ganz trocken werden lassen!) und gibst sie zur Soße. Schön durchheben und am besten mitsamt der Pfanne servieren. Oder eine ausreichend große, vorgewärmte(!) Schüssel umfüllen. Nach Wunsch mit gehackter Petersilie bestreuen. Ich habe dann ganz unvegane Reibekäse auf den Tisch gestellt, und niemand konnte widerstehen. Beim nächsten Mal werde ich diese Sache mit den Cashew-Kernen als Käseersatz ausprobieren.