

Vegane Zucchini-Spaghetti mit Kraftkorn-Knusper-Stangen

Für zwei Personen

Für die Sauce:

100 g weißes Mandelmus	160 g Räuchertofu	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	5 EL Olivenöl	$\frac{1}{2}$ Zitrone, Abrieb
1 TL Zitronensaft	2 gelbe Zucchini	50 g Hanfsamen
50 g grüne Pistazien	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	1 Msp. Natron
Salz	Pfeffer	

Für die Stangen:

2 Platten veganer Blätterteig	50 g Ajvar	50 g veganer Schmelz-„Käse“
1 kleine Zwiebel	40 g Mohn	30 g Sesamsamen
30 g Kürbiskerne	Wasser	Salz, Pfeffer

Für die Sauce:

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 circa 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. Wasser in Topf geben, Natron hinzugeben und Wasser kochen lassen. Zucchini waschen, mit einem Spiralschneider zu Spaghetti schneiden und Spaghetti kurz in Natronwasser blanchieren.

Pistazien karamellisieren.

Im Servierring anrichten, mit etwas Olivenöl beträufeln mit Pistazien und Hanfsamen bestreuen und mit schwarzem Pfeffer übermahlen.

Für die Stangen:

Den Ofen auf 160 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Blätterteig kalt ausrollen. Zwiebel in kleine Würfelchen schneiden, Blätterteig mit dem Ajvar bestreichen, Zwiebelwürfelchen verteilen und den veganen Schmelz-„Käse“ daraufgeben. Etwas Salz und Pfeffer drüber und die zweite Lage Blätterteig haargenau auf die erste Lage.

Sesam, Mohn und Kürbiskerne mischen, Oberseite des Blätterteigs mit etwas Wasser einstreichen und Hälfte der Mischung darauf verteilen. Kerne andrücken und die beiden Blätterteigplatten umdrehen.

Vorgang auf der zweiten Seite wiederholen.

Blätterteigplatten in 10 Streifen schneiden und verdrehen. Im vorgeheizten Ofen für etwa 15 Minuten backen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Sabrina Hein am 05. Juni 2018