



Essen wie die Profis!

Leckere Rezepte von Athletiktrainer Michael Schleinkofer zum Nachkochen!

SPAGHETTI CARBONARA (Vegan)

für 4 Personen

Zutaten

- 600 g Spaghetti
- 300 g Räuchertofu
- 600 ml Hafersahne
- 4TL Speisestärke
- 300 ml Wasser
- 1EL Olivenöl
- 3 STK Knoblauchzehen
- 10 g Blattpetersilie
- 2 Prisen Pfeffer
- 1 Prise Salz



Zubereitung

1. 4-5 Liter Wasser in einem großen Topf mit einer Prise Salz aufkochen lassen, die Spaghetti darin nach Packungsanleitung leicht bissfest kochen, abgießen und Beiseite stellen.
2. Währenddessen den Räuchertofu in kleine, feine Würfel schneiden, das Öl in einer Pfanne erhitzen und den Tofu darin von allen Seiten gut anbraten. Nach ca. 5 Minuten die Hafersahne hinzugeben.
3. Speisestärke mit dem Wasser vermischen, in die Pfanne geben, alle Zutaten gut verrühren und kurz aufkochen lassen.
4. Nun die geschälten Knoblauchzehen auspressen und ebenfalls in die Pfanne geben.
5. Schließlich die Sauce mit dem Salz und dem Pfeffer abschmecken.



Gemüsechips

für 1 Person

Zutaten

Wurzelgemüse nach Wahl

- Petersilienwurzel
- Steckrübe
- Karotte
- Kartoffel
- Rote Beete

Gewürze nach Wahl

- Rosmarin
- Thymian
- Oregano

Zubereitung

1. Gemüse schälen und mit dem Küchenhobel sehr fein hobeln.
2. In einer Schüssel mit Salz vermengen und ca. 30 Minuten stehen lassen.
3. Das gezogene Wasser abgießen und die Gemüsescheiben auf einem einem Küchentuch verteilen und trocken tupfen.
4. Anschließend die Gemüsescheiben auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen und bei 160° Grad ca. 45 Minuten backen. Gelegentlich wenden.
5. Die Gewürze fein mahlen und die Gemüsescheiben direkt nach dem Herausnehmen aus dem Ofen in den Gewürzen wenden.
6. Gemüsechips servieren und genießen – Guten Appetit!