

# Spaghetti mit Tofu

Das Rezept für Spaghetti mit Tofu ist auch bei Vegetarier beliebt. Eine weitere köstliche Variante der beliebten Nudeln.

**Verfasser:** kochrezepte.at

**Arbeitszeit:** 15 min

**Koch/Backzeit:** 10 min

**Gesamtzeit:** 25 min



## Zutaten

2 EL	Pinienkerne
200 g	<a href="#">Spaghetti</a>
1 Stk.	<a href="#">Knoblauch</a>
175 g	Tofu (Räuchertofu)
50 ml	Olivenöl
30 g	Parmesan gerieben
	Cayennepfeffer (aus der Mühle)
	Öl (zum Braten)

## Zubereitung

1. Für die **Spaghetti mit Tofu** die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett oder Öl goldgelb rösten. Danach abkühlen lassen. Die Knoblauchzehe schälen und grob würfeln, den Tofu in Würfel schneiden.
2. Die Nudeln laut Packungsanweisung in reichlich kochendem Salzwasser bissfest kochen.
3. In der Zwischenzeit die Pinienkerne, Olivenöl, geriebenen Parmesan und Knoblauch mit einem Mixstab pürieren, salzen und pfeffern.
4. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und die Tofu Würfel von allen Seiten goldgelb braten, mit Cayennepfeffer aus der Mühle würzen.
5. Die Spaghetti abseihen, abschrecken und mit dem Pesto vermischen. Auf Teller anrichten und mit Tofu bestreuen.

## **Tipp**

Zu den Spaghetti einen knackig frischen Kopfsalat reichen.