

# Maccronelli mit veganer Räucherlachs-Sahne-Sauce

Ich habe mal wieder etwas ausprobiert und getestet. Ich habe zwei Packungen Räucherlachs gekauft. Für eine schöne Sauce mit Crème-fraîche für Pasta.



Mit schlotziger Sauce

Das Besondere an dem Räucherlachs ist, dass es kein Fisch ist. Sondern es ist ein veganer Räucherlachs, der aus Algen hergestellt ist.

Der Räucherlachs sieht aus wie Räucherlachs, er hat also die bekannte rötliche Farbe. Und er schmeckt auch ähnlich wie Räucherlachs.

Veganer können sich damit also durchaus auch einmal eine fischige Sauce mit Pasta zubereiten, ohne zu sündigen.

Aber im Grunde frage ich mich mal wieder, braucht man das? Warum ein Räucherlachs-Ersatz? Genauso wie der Schnitzel-, Geschnitzeltes- oder Frikadellen-Ersatz aus veganen Zutaten? Warum nennt man diesen veganen Räucherlachs, um bei diesem Beispiel zu bleiben, nicht einfach Algenschnitte, Algengeschnitzeltes oder Algenstreifen? Warum muss hier immer der Ersatz zum Fleisch erfolgen? Das ist nicht notwendig. Veganer, benennt Eure Produkte mit einfachen, passenden Begriffen und zeigt nicht immer auf den Fleischersatz. Lasst Fleisch Fleisch sein und benennt die veganen Produkte eben anders. Denn die für die Würze der Sauce verwendeten Hefeflocken – eine Grundzutat der veganen Küche für Würze in Saucen, Suppen und anderen Speisen – heißt ja auch nicht Fleischfond-Ersatz oder ähnliches. Sondern eben so, wie sie sind, Hefeflocken.

Geschmeckt hat der Lachs in der Sauce recht gut. Das Rezept ist also empfehlenswert und Sie sollten es sich einmal zubereiten.

*Für 2 Personen:*

- 200 g veganer Räucherlachs (2 Packungen à 100 g)
- 4 Knoblauchzehen
- Margarine
- 2 EL Hefeflocken
- 200 ml vegane Crème fraîche (oder Sahne)
- 350 g Maccronelli
- 10 EL des Kochwassers der Pasta
- Salz
- veganer Hartkäse

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 6 Min.*



Auch diesen Lachsersatz braucht es nicht für mich ...

Knoblauchzehen schälen, mit einem breiten Messer platt drücken und kleinschneiden.

Lachs in kurze, schmale Streifen schneiden.

Pasta in einem Topf mit kochendem, leicht gesalzenerem Wasser 6 Minuten al dente kochen.

Parallel dazu Margarine in einer Pfanne erhitzen und Knoblauch darin andünsten.

Lachs dazugeben und etwas mit anbraten.

Mit Crème fraîche und dem Kochwasser ablöschen.

Hefeflocken dazugeben. Salzen.

Sauce abschmecken.

Pasta durch ein Küchensieb abgießen.

Pasta in die Pfanne zur Sauce geben und alles gut vermischen.

Pasta mit Sauce auf zwei tiefe Schalen verteilen.

Mit frisch geriebenem Käse garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

---

# **Tagliatelle mit Gemüse- Tomaten-Pesto**

Da ist mir doch tatsächlich ein selbst kreierte, sehr schmackhaftes Pasta-Gericht gelungen.

Schnell zubereitet. Sehr lecker und aromatisch.

Bella Italia. Was will man mehr.

Stellt man sich in Gedanken vor, auch noch Hackfleisch mit im Pesto zu haben, dann hätte man fast eine leckere Pasta Asciutta.

[amd-zlrecipe-recipe:590]