

Rezept

Älplermagronen mit Röstzwiebeln

Ein Rezept von Älplermagronen mit Röstzwiebeln, am 29.06.2026

Zutaten

400 g vorwiegend festkochende Kartoffeln	500 ml Gemüsebrühe
250 ml Pflanzendrink (z. B. Hafer- oder Sojadrink)	250 g Nudeln (z. B. Makkaroni)
100 ml Pflanzencreme	Salz
Pfeffer	frisch geriebene Muskatnuss

Für das Topping

2 Zwiebeln	1 EL Mehl
100 g Räuchertofu	1 EL Öl
1 EL Aceto balsamico	1 TL Ahornsirup

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 440 kcal, 11 g F, 14 g EW, 68 g KH

Zubereitung

1. Die Kartoffeln waschen, schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Gemüsebrühe und Pflanzendrink in einen Topf geben und zum Kochen bringen.

2. Die Kartoffeln und Nudeln hinzufügen und 10-12 Min. bei kleiner Hitze köcheln lassen. Die Pflanzencreme dazugießen und das Ganze weitere 5 Min. köcheln, bis Kartoffeln und Nudeln weich sind. Mit 1 TL Salz, Pfeffer und 1 Prise Muskat abschmecken.

3. Für das Topping die Zwiebeln schälen, in feine Ringe schneiden und mit dem Mehl mischen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln kurz anschwitzen. Den Räuchertofu in 0,5 cm große Würfel schneiden, ebenfalls dazugeben und mit den Zwiebeln 5-7 Min. braten. Mit Aceto balsamico ablöschen. Zum Schluss den Ahornsirup unterrühren.

4. Die Hälfte der Zwiebel-Tofu-Mischung unter die Magronen mischen und den Rest als Topping darauf verteilen. Serviert wird das Gericht traditionell mit Apfelmus.