Rezept

Älplermagronen mit Röstzwiebeln

Ein Rezept von Älplermagronen mit Röstzwiebeln, am 12.10.2024

Zutaten

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

Für das Topping

2	Zwiebeln
100 g	Räuchertofu
1 EL	Aceto balsamico
1 EL	Mehl
1 EL	Öl
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.