

Äpler Magronen

Von Ursula und Alexander Pjorin Jenny „food-feeling – richtig gut leben“

Mit viel Zwiebeln schmeckt es besonders lecker!

Zutaten für 4 Portionen Sauce:

- 25 g pflanzliche Margarine z.B. Alsan
- 30 g Urdinkel Mehl hell
- 80 g gehackte Zwiebeln
- 440 g Sojamilch nature z.B. Soyana
- 12 g Gemüse Bouillon
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- 160 g Sauerrahm Alternative z.B. Soyana
- 200 g Soyananda Alternative zu griechischem Käse
- Edelhefe

Zutaten für 4 Portionen Garnitur:

- 400 g Zwiebeln in Scheiben geschnitten
- 100 g pflanzliche Margarine z.B. Alsan
- Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zutaten für 4 Portionen Magronen und Kartoffeln:

- 320 g Dinkel Vollkorn Penne
- 280 g Kartoffeln mit Schale
- Salzwasser zum Kochen

Garnitur und Beilage:

- Schnittlauch als Garnitur
- 240 frisches oder selbstgemachtes Apfelmus als Beilage



Zubereitung:

- Die Margarine in einer Pfanne zergehen lassen, Mehl begeben und gut verrühren, Sojamilch und gehackte Zwiebeln und Gemüse Bouillon begeben und aufkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die helle Sauce ca. 8 – 10 Minuten nicht zu heiss kochen, dann mixen.
- Die Zwiebelscheiben mit der Margarine goldbraun braten, mit Salz und Pfeffer würzen und abschmecken.
- Die Kartoffeln in Salzwasser al dente kochen, herausnehmen und abtropfen lassen. Im gleichen Salzwasser die Dinkel Penne al dente kochen, absieben.
- Die Penne und die Kartoffeln in die Sauce geben und ca. 1 bis 2 Minuten leicht köcheln lassen. Dann die Käsealternative und den Sauerrahm begeben. Etwas Edelhefe dazu geben, um dem Gericht einen stärkeren Käsegeschmack zu geben.
- Anrichten, Zwiebeln über die Magronen verteilen, mit geschnittenem Schnittlauch und Pfeffer garnieren, auf Wunsch mit dem Apfelmus servieren.

