



Vegane Alpen-Makkaroni mit Röstzwiebeln

Zeit gesamt
50min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Salz

Makkaroni	500 g
Äpfel, rot	1 St.
Öl	1 EL
Margarine, vegan	2 EL
Weizenmehl, Type 405	3 EL
Mandeldrink	300 ml
Vegane Genießerscheiben	4 Scheiben
Paprika, edelsüß	1 TL
Vemondo Reibegenuss	150 g
Paniermehl	3 EL
Zwiebeln, gelb	3 St.
Frittieröl	300 ml
Schnittlauch, frisch	15 g

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlerer Topf, großer Topf mit Deckel, große Auflaufform, Sieb, Schneebesen, Küchenpapier

1. Ofen auf 220 °C (Umluft) vorheizen. In einem Topf ca. 5 l Salzwasser aufkochen. Makkaroni im siedenden Salzwasser für ca. 9 Min. bissfest garen. Fertige Makkaroni in ein Sieb abgießen und in eine Auflaufform geben. Apfel waschen, Kerngehäuse entfernen und klein würfeln.
2. In einem Topf 1 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Apfelstücke darin ca. 3 Min. anbraten, bis sie leicht Farbe kriegen, anschließend auf einem Teller beiseitestellen. In dem Topf 2 EL Margarine auf mittlerer Stufe schmelzen, 1 EL Mehl zugeben und verrühren. Anschließend mit Mandeldrink unter ständigem Rühren aufgießen und kurz aufkochen, bis eine cremige Sauce entsteht. Topf vom Herd ziehen. Genießerscheiben in die Sauce zupfen und einrühren. Mit Salz und Paprikapulver würzen.
3. Sauce und Apfelstücke zu den Makkaroni geben und vermengen. Reibegenuss und Paniermehl über die Makkaroni verteilen und im Ofen für ca. 12 Min. goldbraun backen.
4. Zwiebeln halbieren, schälen und in feine Streifen schneiden. In einer Schüssel Zwiebeln mit 2 EL Mehl und einer Prise Salz vermischen. In einem Topf Öl zum Frittieren auf hoher Stufe erhitzen und Zwiebeln darin ca. 6 Min. goldbraun ausbacken. Röstzwiebeln mithilfe einer Schaumkelle aus dem heißen Fett nehmen und auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Ringe schneiden.

5. Alpen-Makkaroni vorsichtig aus dem Ofen nehmen und auf Teller verteilen. Mit Röstzwiebeln und Schnittlauch garniert servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	810 kcal
Kohlenhydrate	127 g
Eiweiß	19 g
Ballaststoffe	8 g
Fette	58 g