

Äpler Makkaroni

von Claude Martin (nospamplease@veganismus.ch)

- 2-3 Kartoffeln (ca. 250 g)
- 2/5 Pk (200 g) Teigwaren (Maccaroni/Penne/Hörnli)
- 3/4 Pk (150 g) Räuchertofu
- 1 T Sojamilch
- 2 Zwiebeln
- 2 EL Margarine oder Öl
- Muskatnuß
- Salz
- Pfeffer
- 1 Glas Apfelmus (300 g)

- Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden.
- Ca. 10 Minuten in reichlich Salzwasser bissfest kochen.
- Teigwaren zugeben, 10 Minuten weiterkochen.
- Unterdessen Räuchertofu in kleine Stücke schneiden.
- Zwiebel schälen und hacken.
- Tofu und Zwiebeln mit Margarine oder Öl in einer grossen Bratpfanne anbraten.
- Nudelkochwasser abgiessen, Kartoffeln und Teigwaren in die Bratpfanne geben.
- Sojamilch und Gewürze zugeben und gut mischen.
- Nochmals erwärmen bis die Sojamilch grösstenteils weg ist.
- Das Apfelmus wird separat serviert.



Variante: Das Gericht lässt sich auch im Backofen, wie ein Auflauf, zubereiten.

Variante: Zusätzlich kann mit Schabziegerklee gewürzt werden. Statt Muskatnuss kann auch Salbei und Rosmarin zum Würzen verwendet werden.

Hinweis: Da es in der Schweiz keine standardisierte Rechtschreibung gibt findet man unterschiedliche Schreibweisen wie Maggaroni, Magrone, Maccaroni etc.