

SCHNELLES LINSENCURRY MIT APFEL

Bio-Zutaten:

1 EL Olivenöl

1/2 Zwiebel

1 EL Apfelessig

300g Linsen, gekocht (aus der Dose oder zuhause vorgekocht)

1/2 Becher Sauerrahm

1 Apfel

Currypulver

Salz, Pfeffer

Zubereitung (Dauer ca. 12 Minuten):

1. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebel hacken und im Öl anschwitzen, mit reichlich Currypulver bestreuen und anschließend mit dem Apfelessig ablöschen.
2. Die Linsen zu den Zwiebeln geben, den Sauerrahm einrühren und alles kurz erwärmen. Inzwischen den Apfel waschen und fein würfelig schneiden.
3. Das Curry mit Salz, Pfeffer und je nach Geschmack mehr Currypulver würzen, die Apfelstücke untermischen und – im Gegensatz zum Lieferessen – noch warm genießen.