

Curry-Linsen mit Apfel

Zutaten für 4 Personen

2 Stangen (ca. 600 g) Lauch
1 EL Rapsöl
1 großer säuerlicher Apfel (z.B. Boskoop)
1 EL Currypulver
1 Dose (800 g) Linsen
1/2 l Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer

Fix gemacht und preiswert

Schlichte Linsen aus der Dose sind die Grundlage für diesen wärmenden und vegetarischen Eintopf, der die Fastenzeit mit einem fruchtig-aromatischen Kick einläutet.

Lauch putzen, waschen und schräg in feine Ringe schneiden.

Öl im Topf erhitzen, Lauch in etwa 4 Minuten bei mittlerer Hitze bissfest dünsten und salzen.

Apfel vierteln, das Kerngehäuse entfernen, die Viertel samt Schale quer in Scheiben schneiden. Zum Lauch geben, Curry darüberstäuben und alles noch 1 Minute dünsten.

Linsen dazugeben und die Gemüsebrühe angießen. Bei mittlerer Hitze erwärmen. Mit Curry, Salz und Pfeffer abschmecken.

