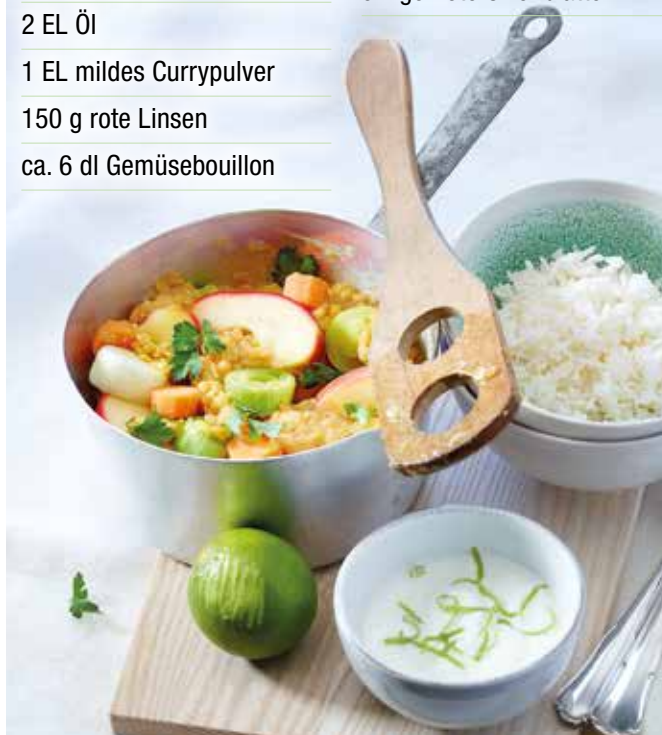


Apfel-Linseneintopf mit Limettenjoghurt

(Für 4 Personen)

Hauptspeise / vegetarisch

1 rote Zwiebel	500 g rotschalige Äpfel
1 daumengrosses Stück Ingwerwurzel	1 Bio-Limette
250 g Rüeblli	250 g Naturjoghurt
250 g Lauch	Salz, Pfeffer
2 EL Öl	einige Petersilienblätter
1 EL mildes Currypulver	
150 g rote Linsen	
ca. 6 dl Gemüsebouillon	



Zwiebel halbieren, in dünne Streifen schneiden.
Ingwer fein hacken. Rüeblli und Lauch in 1 cm breite Rädchen schneiden.

Öl in einer grossen Pfanne erhitzen. Zwiebeln und Ingwer 1–2 Minuten anbraten. Rüeblli und Lauch zufügen, mit Currypulver bestäuben und alles gut mischen. Linsen und Bouillon begeben, aufkochen und zugedeckt etwa 15 Minuten köcheln.

Äpfel halbieren, entkernen und in Schnitze schneiden, in die Pfanne geben. Limettenschale fein reiben, einen Teil mit dem Joghurt vermischen, restliche Schale und ein paar Tropfen Limettensaft zu den Linsen geben. Mischen und 3–5 Minuten weitergaren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit Petersilienblätter garnieren. Joghurt separat dazu servieren.

Reis passt sehr gut dazu.

1 Portion enthält ca.: 331 kcal / 1346 kJ, 9 g Fett, 14 g Eiweiss, 44 g KH (35 g anrechenbar).

Copyright: © www.swissfruit.ch/de/rezepte/

