

# Mostindien-Curry (für 4 Personen)

Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. Äpfel ungeschält an einer groben Raffel reiben. 1 Esslöffel Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer darin ca. 3 Minuten andünsten. Äpfel und Currymischung zufügen, unter Rühren weitere 2 Minuten dünsten. Mit ca. 4 dl Wasser ablöschen,

aufkochen und zugedeckt 15 Minuten köcheln. Sauce pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Erbsen in die Sauce geben, 10 Minuten köcheln. Fleisch leicht würzen, im restlichen Öl anbraten und mit der Sauce vermischen.

1 Portion enthält ca.: 366 kcal / 1534 kJ, 33 g Eiweiss, 13 g Fett, 25 g KH (davon 10 g anrechenbar).

Rezept: Brigitte Aeberhard,  
Foto: bildlich.ch

Zum Beispiel mit Reis servieren (separat berechnen)

---

200 g Zwiebeln

---

2 Knoblauchzehen

---

ca. 2 cm Ingwerwurzel

---

400 g Boskoop Äpfel, geraffelt ca. 320 g

---

2 EL Rapsöl

---

1 EL mittelscharfe Currymischung

---

Salz, Pfeffer

---

300 g tiefgekühlte Erbsen

---

500 g geschnetztes Schweinefleisch

---



## Currymischung (mittelscharf)

---

2 EL Koriandersamen

---

1 EL Kreuzkümmelsamen

---

1 EL Senfkörner

---

1 Sternanis

---

3 Kardamomkapseln

---

2 getrocknete Chilischoten

---

2 EL Kurkuma, gemahlen

---

Gewürze bis und mit Chili in einer Pfanne leicht rösten, bis sie fein duften. Alles fein mahlen oder mörsern. Kurkuma daruntermischen. Gut verschlossen in einem Glas aufbewahren.

Rezept: Brigitte Aeberhard