

# Kürbisapfelcurry mit Linsen

Zutaten für 4 Personen:

Für das Kürbisapfelcurry

1 mittelgroßer Hokkaidokürbis

4 Äpfel

4 El Öl

1 Tl Curry und

1,5 Tl Garam Masalagewürz

Salz und Pfeffer

Für die Beilage:

200 gr. Linsen

1 Brühwürfel

Zeit: 45 Minuten

1. Die Linsen spülen und in 600 ml Wasser 30 Min kochen. In den letzten 10 Minuten den Brühwürfel begeben. Beachte, die Kochzeitangaben auf der Packung, da diese je nach Linsensorte variieren.
2. Den Kürbis waschen, innen aushöhlen und in kleine Würfel schneiden.
3. Den Curry und das Garam Masala in Öl anbraten. Die Kürbiswürfel hinzugeben und sanft braten. Eventuell mit ein wenig Wasser ablöschen.
4. Die Äpfel würfeln und dem Kürbis begeben, wenn er noch etwas bissfest ist.
5. Kürbis und Linsen nach Geschmack nachwürzen und zusammen servieren.
7. Genießen - Guten Appetit!

Die Kürbiskerne können gewaschen, mit Salz bestreut und auf einem Blech bei 150 Grad eine  $\frac{3}{4}$  Stunde gebacken, zu einer schönen Knabberei werden. Die Backzeit variiert je nach Größe der Kerne.

## Der Klimacheck hat ein Auge auf dein Essen geworfen...

Internettipp: [www.regional-saisonal.de](http://www.regional-saisonal.de)

