

Traudl's Rezept für KW 1/2015

PIKANTES KÜRBISGEMÜSE

(~ 4 – 6 Portionen)

2 Zwiebeln kleinschneiden und in Brat-Olivenöl andünsten.
1 Teelöffel Currypulver kurz mit anrösten (nicht zu lange, da es sonst bitter wird!).

2 rote Paprika, 500 g Kürbis und 500 g Äpfel in mundgerechte Stücke/Würfel schneiden und zugeben.

Nach Belieben Knoblauch fein zerdrücken und kurz mit andünsten.

Alles mit Apfelsaft ablöschen und mit Sahne aufgießen.

Dann mit Salz, Zucker, buntem Pfeffer, Curry und Chilipulver würzen. 2 – 3 Bananen in kleine Scheiben schneiden, dazugeben und kurz durchziehen lassen.

Nach Belieben etwas gemahlene Nüsse dazugeben.

Zum pikanten Kürbisgemüse passt Yasminreis. ☺



BIOTREFF
Vilshofen