

Aprikosen - Linsen - Curry

aus: DAVERT Linsen Champagne

3 - 4 Pers.

100 g Weizen über Nacht in Wasser einweichen

1 Bund Lauchzwiebeln in Spalten schneiden

2 Knoblauchzehen und

½ TL Ingwer fein hacken

Zusammen mit den Zwiebeln in 1 EL Butter unter Rühren andünsten und 3 EL Walnussöl zugeben.

Weizen und 250 g Champagne Linsen einrühren, kurz anschwitzen. Mit 750 ml Gemüsebrühe ablöschen. Alles aufkochen lassen und bei geringer Hitzezufuhr 30 Min Garen.

1 TL Meersalz, 1 - 2 EL Currypulver, je 1 Msp. Chilipulver und gemahlenem Piment, 100 g in Viertel geschnittene Soft Aprikosen und 100 g gestiftete Mandeln zufügen.

Weitere 10 - 15 Min garen und evtl. noch mit Ingwer abschmecken.

anstatt Lauchzwiebeln: 1 normale Zwiebel; 2 Stg. Porree/Lauch

150 g Aprikosen