

Fenchel-Apfel-Gemüse auf Currylinsenbeet

Für 4-6 Personen

Currylinsen:

1-2EL Öl	in eine Pfanne geben, erhitzen
150g rote Linsen 1-2KL Curry	zugeben, auf mittlerer Stufe kurz dünsten
1 ½ dl Wasser	ablöschen, ca. 5-10 Min. köcheln lassen wenn nötig restliches Wasser abgiessen
½ KL Salz	würzen, leicht auskühlen lassen

Fenchel-Apfel-Gemüse:

1-2EL Öl	in eine Bratpfanne geben
1-2 Fenchel	rüsten, in feine Scheiben oder Würfel schneiden
Salz	würzen
	Gemüse erhitzen, bis es zischt, dann auf kleine Stufe zurückschalten und ca. 5 Min. dämpfen
1 Apfel	rüsten, ebenfalls in kleine Stücke schneiden, kurz mit dämpfen, leicht auskühlen lassen

Sauce:

1KL Apfelbalsamico	in Schüsselchen geben, mischen
2EL saurer Halbrahm	hacken, zugeben
evtl. 2 Zweige Basilikum	Sauce unter das Gemüse mischen
Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer	abschmecken

Die Currylinsen auf 4-6 Tellern verteilen, das Gemüse darüber anrichten und mit Fenchelkraut, Apfelschnitzen und Curry garnieren.