

## Rote Linsendal mit Äpfeln

### ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

- H** 150 g Apfel, gerieben
- 300 g Tomatenstücke aus der Dose
- Saft von 1 Limette
- F** 1 Prise Bockshornkleepulver
- frische Petersilie, fein gehackt
- E** 3 Karotten, geschält, würfelig geschnitten
- 2 ½ EL Kokosöl
- 600 ml Kokosmilch, ungesüßt
- 4 EL Joghurt
- M** 2 rote Zwiebeln, geschält, fein gehackt
- 3 Knoblauchzehen, geschält, fein gehackt
- 20 g frischer Ingwer, geschält, fein raspelt
- 1 ½ TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1 ½ EL mildes Currypulver
- Pfeffer, frisch gemahlen
- W** 300 g rote Linsen, abgespült
- 450 ml Wasser
- Salz



### ZUBEREITUNG:

Das Kokosöl in einem Topf erwärmen & Zwiebel, Knoblauch & Ingwer darin kurz anschwitzen. Dann die Karotten, Kreuzkümmel & das Currypulver dazu geben & kurz ein paar Minuten mitbraten. Die Linsen mit dem Apfel unterrühren, mit Wasser, Kokosmilch & Tomaten ablöschen & zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 15 Min. köcheln lassen. Mit Limettensaft, Bockshornklee, Pfeffer & Salz würzen. Dann in Schüsseln füllen, mit Joghurt verzieren & mit Petersilie bestreut genießen.

## Rote.Rüben.Apfel-Risotto

### ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

- H** 2 Äpfel, entkernt, würfelig geschnitten
- F** 500 g gekochte rote Bete/Rüben, würfelig geschnitten
- 1 frischer Zweig Thymian
- E** 3 EL Kokosöl
- 1 Liter Gemüsekraftbrühe
- M** 2 rote Zwiebeln, geschält, fein gehackt
- 400 g Risottoreis
- W** 100 g geriebener Parmesan
- Salz



### ZUBEREITUNG:

Kokosöl in einem Topf erwärmen & die Zwiebel darin glasig dünsten. Den Reis hinzufügen & kurz mitbraten. Mit Gemüsebrühe ablöschen, Thymian untermengen & bei schwacher Hitze unter regelmäßigem Umrühren köcheln lassen, bis der Reis die Flüssigkeit aufgenommen hat. Kurz vor Ende der Garzeit dann die rote Bete/Rüben & die Apfelstücke dazugeben & kurz mitköcheln. Zum Schluss noch salzen & mit Parmesan bestreut genießen.