



## Rezept für Möhrencurry

240 g Kichererbsen	über Nacht einweichen lassen.
3 EL Cranberries	,getrocknet, in lauwarmem Wasser einweichen,
600 g Möhren	in 6 cm lange, dünne Stifte schneiden.
1 Boskoopapfel	vierteln, entkernen und in dünne Spalten schneiden.
1 Zwiebel	schälen und klein würfeln.
50 g Ingwer	schälen und fein reiben.
2 EL Butter	in einem Topf zerlassen, Zwiebeln und Ingwer darin 3 Min. anschwitzen. Möhren hinzufügen und mit
2 TL Puderzucker	und
1 EL Currypulver	bestäuben. Unter Rühren ca. 3 Min. karamellisieren lassen. Cranberries abgießen und hinzufügen.
100 ml Orangensaft	sowie
150 ml Gemüsebrühe	hinzugeben und bei mittl. Hitze 10 Min. köcheln lassen. Kichererbsen abgießen und zugeben, ebenso die Apfelspalten. Nach weiteren 5 Min. mit
Salz und Pfeffer	abschmecken. Zum Servieren
je 1 EL Joghurt	auf den Teller geben und mit
Sesam	bestreuen.