

## 10. Kalenderwoche 2015

# REZEPTE

## Blumenkohl-Curry mit Linsen

### Zutaten:

Für 4 Personen



### Zubereitung:

Zubereitungszeit: ca. 25 Min.

1 Blumenkohl  
4 Möhren  
2 Zwiebeln

Blumenkohl putzen, waschen und in kleine Röschen teilen.  
Möhren schälen und Scheiben schneiden.  
Zwiebeln schälen und fein würfeln.

4 TL Öl

Öl einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln andünsten.  
Gemüse dazugeben.

160 g Linsen, rot  
2 TL Currypulver  
1 TL Kurkuma  
etwas Ingwer  
1 Liter Gemüsebrühe

Linsen hinzufügen.  
Mit Currypulver und  
Kurkuma würzen.  
Ingwer schälen, fein hacken und zufügen.  
Mit Gemüsebrühe ablöschen und circa 15 Minuten mit geschlossenem  
Deckel köcheln.

Salz  
4 EL saure Sahne  
Koriandergrün

Anschließend mit Salz abschmecken und die  
Saure Sahne unterrühren.  
Den Koriander hacken und das Curry damit bestreuen.

## Alfalfasprossen-Salat

### Zutaten:

Für 4 Portionen



### Zubereitung:

Zubereitungszeit: ca. 15 Min.

150 g Sprossen  
2 Orangen

Sprossen waschen.  
Orangen schälen, filetieren und in Stücke schneiden, wenn möglich den  
Saft auffangen.

2 Äpfel  
1 Banane  
½ Tasse Apfelsaft  
etwas Orangensaft  
1 Prise Zimt

Äpfel schälen, entkernen und vierteln.  
Banane schälen und in Stücke schneiden.  
Apfel- und Bananenstücke mit  
Apfel- und Orangensaft mischen.  
Zimt zugeben und alles pürieren.

2 EL Rosinen  
3 EL Sonnenblumen-  
kerne

Die Soße mit den Sprossen,  
Rosinen und den Orangenstücken vorsichtig mischen.  
Den Salat mit Sonnenblumenkernen bestreuen und servieren.