

Rezeptvorschlag Oktober 2014

### Hohenloher Curry-Möhrenfleisch

Ein saftiger Eintopf mit Schweinsgulasch, vielen Möhren, Apfel und Curry. So kommt der Herbst auf den Teller!

Für 3 Portionen benötigen Sie:

500g gutes Schweinsgulasch (bio)  
500g Möhren  
1 Apfel  
2 Zwiebeln  
4 Kartoffeln  
3 Teelöffel mittelscharfer Curry  
Salz, Wasser, Zitronensaft  
Öl, Butterschmalz oder Schweineschmalz  
(gehackte Petersilie, Koriander oder Majoran)



\_\_\_\_\_ \*in unserem Weltladen erhältlich

Curry im heißen Fett kurz anrösten, dann portionsweise das Fleisch anbraten, bis es goldgelb ist, salzen.

Kleingeschnittene Zwiebeln kurz mit durch rösten.

Mit Wasser aufgießen, bis das Fleisch halb bedeckt ist, und eine halbe Stunde bei kleiner Hitze schmoren lassen.

Die in Scheiben geschnittenen Möhren und gewürfelte Kartoffeln dazugeben.

Apfel schälen und kleinschneiden und alles noch etwa 20 Minuten etwas einkochen, der Apfel soll sich komplett auflösen.

Mit Salz, Curry und Zitronensaft abschmecken, evtl. Soße etwas binden.

Für frisches Grün sorgen gehackter Koriander, Petersilie oder wenig Majoran, es ist aber bei diesem Gericht nicht notwendig.

Ein Gericht, das auch Kindern gut schmeckt!

Viel Freude mit diesem Rezept wünscht Ihnen

Ihr Weltladen-ZeichenDerZeit Team!