

Steckrüben-Curry mit Apfel und Sahne

Zutaten | 4 Portionen

800 g	Steckrübe
200 g	Möhren
100 g	Porree
100 g	Butterschmalz
1 ½ TL	Curry
250 ml	Gemüsebrühe
100 ml	Apfelsaft
150 g	Schmand
100 ml	Sahne
2	Äpfel (z. B. Elstar)
	Salz, Pfeffer

Zubereitungszeit: ca. 35 Min.

Zubereitung:

- Steckrübe und Möhren schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Porree gründlich waschen und in Ringe schneiden.
- Butterschmalz in einem großen Topf erhitzen. Steckrübe und Möhren darin 5 Minuten anbraten, dann den Porree hinzufügen und weitere 2–3 Minuten mitdünsten. Das Gemüse leicht salzen
- Curry über das Gemüse stäuben und kurz mitrösten, bis es duftet.
- Gemüsebrühe und Apfelsaft zugeben und zugedeckt ca. 20 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse fast weich ist.
- Äpfel schälen, entkernen und in kleine Würfel schneiden.
- Schmand und Sahne unterrühren, alles einmal aufkochen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp:

Dazu passt Reis oder knuspriges Fladenbrot.

Nährwertangaben können je nach Größe und Gewicht der Lebensmittel variieren.
Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 100 g:

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
100 kcal	8,0 g	6,7 g	0,9 g	31 mg

