



CURRYWURST AUF CRISPY-APFEL UND PETERSILIENSALAT

Für 4 Personen

CURRYWURST-SAUCE

- 1 EL **Sonnenblumenöl**
- 1 **kleine rote Zwiebel**
- 2 **Knoblauchzehen**
- 2 EL **Rohrzucker**, braun
- 100 g **Tomatenmark** (2-fach konzentriert)
- 100 g **Mangopüree** (Im Notfall ginge auch Apfelmus)
- 100 ml **Ananassaft**
- 4 EL **Currypulver**, gelb
- 1,5 TL **Salz**
- ½ TL **Chiliflocken**
- 150 ml **Apfelessig**

- 1** **Zwiebel** schälen und klein schneiden. **Knoblauch** schälen und klein schneiden.
- 2** Pfanne auf den Grill stellen und das **Öl** erhitzen, **Zwiebel** und **Knoblauch** dünsten. Dazu das **Currypulver** und **Tomatenmark** geben und trocken rühren, mit **Ananassaft** und **Apfelessig** ablöschen, dazu **Zucker**, **Salz** und die **Chiliflocken** sowie das **Mangopüree** geben und ca. 10-15 Minuten köcheln lassen.
- 3** Zuletzt mit dem Pürierstab mixen und mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.



VEGETARISCHER ZWISCHENGANG von Meta Hildebrand

CRISPY-APFEL

- 3 **Äpfel** (süß bspw. Gala)
 - 1 EL **Honig** (flüssig)
 - 1 EL **Sonnenblumenöl**
 - 1 EL **Rum**, dunkel
(alternativ: hell)
 - ca. 50 g **Cornflakes**, ungesüßt
- 1 Die **Cornflakes** leicht zerdrücken.
 - 2 **Äpfel** waschen und mit dem Apfeleukerner durchstechen. Die **Äpfel** in vier gleich dicke Scheiben schneiden.
 - 3 **Honig, Sonnenblumenöl** und **Rum** verrühren, die **Äpfel** darin marinieren und ca. 2-3 Minuten pro Seite auf den Grill legen.
 - 4 Zuletzt in den zerdrückten **Cornflakes** wenden.

CURRYPULVER AUS DEM MÖRSE

- 1 TL **Kreuzkümmel**
 - 3 TL **Currypulver**, mild
 - ½ TL **Zimt**
 - 1 EL **Kurkuma**
 - 5 **Kardamomkapseln**
 - ½ TL **Chiliflocken**
 - 1 EL **Rohrzucker**, braun
- 1 **Kardamomkapseln** mörsern und die Schalen entfernen.
 - 2 Restliche Zutaten dazu geben und gut mörsern.

SALAT

- 1-2 **Bund Petersilie**
 - 2 EL **Apfelessig**
 - 1 EL **Sonnenblumenöl**
 - Salz**
 - Pfeffer**
- 1 **Petersilie** waschen und von den Stielen zupfen, in eine Schüssel geben und mit dem **Essig, Öl** sowie **Salz** und **Pfeffer** marinieren.

4 **vegetarische** oder **vegane Bratwürste** à ca. 130-150 g auf den Grill legen und knusprig werden lassen, danach in Scheiben schneiden.



VEGETARISCHER ZWISCHENGANG von Meta Hildebrand

ANRICHTEN

Crispy-Apfel auf den Teller legen, etwas Petersilie drauf, dann die Bratwurst und mit der Currysauce, on top den restlichen Petersilien-Salat, zuletzt etwas Currypulver aus dem Mörser draufgeben und genießen.

GUTEN APPETIT