

Apfel-Zwiebel Currysoße

Mein Tipp als Vorrat in Gläsern (mit Twistoff-Deckeln)

Äpfel und Zwiebel (je etwa die Hälfte) in kleine Stücke schneiden und in Öl hell anbraten

Knoblauchzehen mit anbraten

Ingwer, ein Stück gerieben hinzugeben

Garam Masala und / oder Currypulver, Kurkuma hinein rühren

Salz und Pfeffer, Chiliflocken

Bananen in Scheiben hinzufügen... alles miteinander etwas dünsten

Apfelsaft / Wasser hinzufügen, in einer Menge, so dass alles knapp bedeckt ist

Etwas leicht köcheln lassen, dann mit einem Zauberstab pürieren

Heiß in sterilisierte Gläser abfüllen... so hat man 1. Ein gutes Rezept für die Fülle an Äpfeln im Herbst und 2. Ein Vorrat für eine Currysoße oder auch Suppe (lecker und wohltuend am Abend)

Tipp1: Wenn ich die Currysoße aus dem Glas nehme, so bereite ich gern nochmals eine Grundmischung mit angedünsteten Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer zu und füge dann den Inhalt aus dem Glas hinzu. So schmeckt es noch intensiver.

Tipp2: In einer trockenen Pfanne angeröstete Cashewnüsse schmecken besonders fein zu diesem Apfel-Curry mit Reis; oder auch Hühnchenfleisch - z.B. von einem Bio-Suppenhuhn.

Tipp3: Sterilisieren von Twist-Off-Gläsern: 1. Gläser und Deckel von z.B. leeren Marmeladengläsern gründlich heiß spülen 2. Deckel mit kochendem Wasser bedecken, abtropfen lassen. 3. Gläser (innen etwas feucht) im Backofen bei 130°C circa 10 Minuten sterilisieren. 4. Mit Ofenhandschuhe ein Glas aus dem Ofen holen, mithilfe eines Abfülltrichters das Curry einfüllen und Deckel (mit feuchtem Tuch) gut schließen. 5. Kurz auf den Kopf stellen und fertig ist ein herrlicher Vorrat für den Winter.