

# Kappes & Bananen



Rezepte für jeden Geschmack

## Currylinsen mit Bananen

**Zutaten:** 100g Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 120g säuerlichen Apfel, 2 EL Öl, 250g rote Linsen, 1 TL Koriander, 1 EL Currypulver, Salz, Cayennepfeffer, 250g Bananen, 200ml saure Sahne, 200g Vollkornnudeln, Schnittlauch zum Garnieren.

**Zubereitung:** Geschälte Zwiebeln fein würfeln, geschälten Knoblauch hacken. Geschälten Apfel grob raspeln. Alle drei Zutaten in heißem Öl dünsten. Linsen mit Gewürzen in 500ml Wasser aufkochen, bei kleinster Hitze 15min. zugedeckt garen. Geschälte Bananen in Scheiben schneiden, unter Linsen heben, 5min. zugedeckt garen. Die Flüssigkeit sollte fast verdampft sein, sonst im offenen Topf einkochen. Nudeln in Salzwasser garen, abgießen und auf Tellern verteilen. Currylinsen darüber geben, mit saurer Sahne und Schnittlauch anrichten.