

Rezept

Joghurt-Apfel-Curry-Sauce

Ein Rezept von Joghurt-Apfel-Curry-Sauce, am 02.04.2023

Zutaten

150 g Joghurt	200 g leichte Salatcreme (aus dem Glas)
2 EL Currypulver	1-2 TL Zucker
1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
1 säuerlicher Apfel (z. B. Elstar)	1 EL Öl
50 ml Apfelsaft	Salz
Pfeffer	Cayennepfeffer
ca. 1 TL Rotweinessig	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 230 kcal

Zubereitung

1. Joghurt, Salatcreme, Currypulver und 1 TL Zucker verrühren und beiseitestellen.
2. Zwiebel und Knoblauch schälen, die Zwiebel fein würfeln. Den Apfel schälen, halbieren und das Kerngehäuse entfernen. Die Hälften in feine Würfel schneiden.
3. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebel- und Apfelwürfel darin andünsten. Den Knoblauch dazupressen und kurz mitdünsten. Mit Apfelsaft ablöschen und die Flüssigkeit vollständig einkochen lassen. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen.
4. Die Apfel-Zwiebel-Mischung in die Currysauce rühren. Mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer, Essig und Zucker abschmecken. Die Sauce schmeckt zu Minutensteaks, Würstchen, Kartoffeln und Baguette.