

## Asiatisches Curry Gemüse nach Hildegard & Äpfel in Karamelsauce

### Asiatisches Curry Gemüse nach Hildegard

1 grosser Zwiebel, kleingeschnitten  
2 Stangen Sellerie, kleingeschnitten  
etwas Ingwer  
drei Knoblauchzehen, geschält und kleingeschnitten  
1 großer Fenchel  
1 große Karotte  
1 Hähnchenbrust in dünnen Stücken geschnitten  
1 TL grüner Currysauce (grüner Currysauce gibt es im Glas und sollte gute Zutaten wie Galgant enthalten)  
2 EL Kokos Öl  
1 Dose Kokosmilch (Achten Sie darauf, dass 85 bzw. 90% Kokos plus Wasser und keine Chemikalien oder E-Nummern in einer Dose enthalten sind.)  
2 EL Quitten Chutney oder 1/2 Tasse kleingeschnittene Ananasstücke  
Salz, Pfeffer, Curcuma (Gelbwurz), Galgant  
Bio-Kichererbsen aus der Dose  
1 1/2 Tassen grüne Bio-Erbsen, gefroren

Wasche und säubere den Fenchel, entferne braune Stellen, schneide in dünnen Scheiben. Schäle die Karotten und schneide sie in dünne Scheiben. Brate Zwiebel, Sellerie, Ingwer und Knoblauch sowie das andere Gemüse in Kokosbutter mit den Hähnchenstücken nach und nach in einer großen Bratpfanne bis alles angedünstet ist. Füge die Kokosmilch mit Currysauce (oder Ananas) dazu und dünste weiter mit Deckel auf kleiner Hitze. Nach etwa 10 Minuten abschmecken mit Salz, Pfeffer, Galgant und soviel Curcuma bis eine schöne gelbe Farbe entsteht. Abgetropfte Kichererbsen und grüne Erbsen hinzufügen und nochmal heiss werden lassen. Serviere mit Dinkelnudeln oder Dinkelkernotto. Andere Gemüsearten, die sich gut eignen, sind Süsskartoffeln - geschält und geschnitten, Bohnen - vorgekocht und geschnitten, Pastinaken, Petersilienwurzel, beide geschält und in Scheiben geschnitten, Zucchini, geschnitten, Mangold, gut gewaschen und kleingeschnitten. Frischen Galgant kann man in einem asiatischem Lebensmittelladen bekommen. Galgant ist aus der Ingwer Familie und muss zuerst geschält werden, die harten Wurzelstellen entfernt, und dann fein schneiden.

## Äpfel in Karamelsauce

1 kg Äpfel  
2 EL RohrZucker  
1 EL Butter  
2 EL Sahne

Äpfel schälen, Kerngehäuse ausstechen und in gleichmäßige Scheiben schneiden. Wieder zusammensetzen und in eine gebutterte Auflaufform stellen, mit Zucker bestreuen und mit einer kleinen Tasse Wasser im Ofen weich dünsten. In einem Topf Rohrzucker zu hellem Karamell schmelzen, mit etwas Wasser aufkochen (Vorsicht! Es zischt und kann spritzen). So lange köcheln lassen, bis sich der Karamell vollständig gelöst hat. Mit Sahne verfeinern. Diese Sauce über die Äpfel gießen.

*(aus dem Buch „Die Ernährungstherapie der Hildegard von Bingen,“ Knauer Verlag, München, Seite 234)*