

LupinenGESCHNETZELTES Fruchtiges Lupinencurry

ZUTATEN für 4 Personen

1 Zwiebel

ca. 1 EL Margarine

1 Pack. **LupinenGESCHNETZELTES**

ca. 150ml Gemüsebrühe
(Wasser/Fruchtcocktailsaft)

Pfeffer, Salz, Curry

ca. 50g veganen Schmand/ Joghurt

1 Portion Dinkel/Reis

optional: 1 kleine Dose Fruchtcocktail, 1 Hand voll getrocknete Cranberrys, etwas Cayennepfeffer



ZUBEREITUNG

Die Zwiebel in Würfel geschnitten in der Margarine andünsten, **LupinenGESCHNETZELTES** hinzufügen und schön braun anbraten. Mit Gemüsebrühe ablöschen. Mit Pfeffer, Salz und (reichlich) Curry abschmecken. Schließlich etwas Schmand einrühren. Mit Dinkel/Reis und einem Salat servieren.

Fruchtige Variante: Statt des Wassers den Saft aus der kleinen exotischen Fruchtcocktail Dose nehmen und mit etwas gekörnter Gemüsebrühe mischen. Eventuell eine Msp. Cayennepfeffer dazu. Die Früchte aus dem Fruchtcocktail zum Schluss einrühren und nur kurz erhitzen. Mit einer Hand voll Cranberrys das Gericht süß-sauer, fruchtig-frisch abrunden. – A. Rost

TIPP: Schaut doch mal hier vorbei und entdeckt noch mehr...<https://www.beauty-focus-eifel.de/lupinengeschnetzeltes>