



Previous Next

[Als PDF drucken](#)

Difficulty

Einfach

Duration

20 min

Serving

3 Portionen

Kichererbsen- Spirelli in goldener Ingwer-Zitronen- Creme

Kurz vor der Periode melden sich Heißhunger auf Süßes oder Salziges besonders stark. Das hat weniger mit Willenskraft zu tun als mit hormonellen Veränderungen, die den Stoffwechsel ankurbeln. Um den Blutzucker stabil zu halten, setzen wir auf eine clevere Alternative: Kichererbsen-Pasta statt Weißmehl. Sie liefert komplexe Kohlenhydrate und Proteine, sorgt für langanhaltende Sättigung .

Zutaten

- 2 Zucchini
- 2 große Steinchampignons
- 200 g Fusilli
- 2 Karotten
- 1/2 rote Paprika
- 1/2 Bund glatte Petersilie
- 1/2 Bund frischer Basilikum
- 1 Peperoni
- 1 Bund Rucola
- 1 TL Kurkuma
- 1 Zitrone
- 1 Teelöffel Currypulver
- 500 Gramm Soja-Kochcreme
- eine Prise feines Meersalz
- eine Prise Pfeffer

- 2 Esslöffel Kokosöl

Zutaten kopieren

Zubereitung

1. Die Pasta vorbereiten

7min

Koche die Kichererbsen-Spirelli in Salzwasser für etwa 7 Minuten. Gieße sie ab und vermische sie sofort mit 1 EL Kokosöl sowie dem Zitronensaft. Das verhindert das Zusammenkleben und sorgt direkt für eine feine Geschmacksbasis. Beiseite stellen.

2. Das bunte Gemüse anbraten

6min

Viertel und schneide die Zucchini in Scheiben. Schneide die Pilze und Karotten in Scheiben, würfle die Paprika und schneide die Peperoni in feine Streifen. Erhitze den restlichen EL Kokosöl in einer großen Pfanne oder einem Wok und brate das gesamte Gemüse bei mittlerer Hitze an.

3. Die goldene Sauce aufbauen

5min

Gib den gewürfelten Ingwer, Kurkuma, Currypulver und den Zitronenabrieb zum Gemüse. Gieße die Sojacreme hinzu und rühre gut um. Lass alles kurz aufkochen und dann köcheln, bis die Sauce leicht andickt und eine leuchtend goldene Farbe annimmt. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Mixen und Servieren

2min

Vermische die Pasta mit der Sauce oder richte sie direkt auf Tellern an und gib die Sauce darüber. Bestreue das Gericht großzügig mit gehackter Petersilie und Basilikum.

Serviere dazu den frischen Rucola als Beilagensalat.

Nährwerte anzeigen

Energie	646.8 kcal
Fett	17.8 g
davon gesättigte Fettsäuren	14 g
Kohlenhydrate	95.2 g
davon Zucker	21.3 g
Ballaststoffe	14 g
Eiweiß	23.3 g
Salz	279 mg

Alle Angaben pro Portion