



Previous Next

[Als PDF drucken](#)

Difficulty

Mittel

Duration

59 min

Serving

4 Portionen

Schnelles Kichererbsen-Kürbis-Curry mit geröstetem Kern-Topping

Wenn die Stimmung im Keller ist, darf es warm, würzig und easy sein: Kürbis, Kichererbsen und Kürbiskerne liefern unter anderem Zink und unterstützen dich hormonell in der Lutealphase. Ein Curry zum Vorbereiten, Aufwärmen und kurz Durchatmen.

Zutaten

- 1 Kilogramm Butternuss-Kürbis
- 3 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 400 Gramm Kichererbsen a. d. Dose
- 400 ml Kokosmilch
- 3 Esslöffel Rapsöl
- 5 Gramm Curry-Blätter
- 3 Esslöffel Kokoschips
- 3 Esslöffel Kürbiskerne
- 3 Esslöffel Currypulver
- 1 1/2 Teelöffel Chilipulver
- 1 Teelöffel Kurkuma
- 1 Teelöffel Kreuzkümmel (gemahlen)
- 1 TL Koriander
- 1 Esslöffel Garam Masala

- eine Prise Salz
- eine Prise Pfeffer
- etwas Basilikum

Zutaten kopieren

Zubereitung

1. Kürbis rösten

35min

Halbiere den Butternut-Kürbis, entferne die Kerne und schäle ihn. Schneide das Fruchtfleisch in grobe Würfel. Vermenge die Würfel in einer Schüssel mit 1 EL Currypulver, 1 TL Chilipulver und 2 EL Rapsöl. Verteile den Kürbis auf einem mit Backpapier belegten Blech und backe ihn im vorgeheizten Ofen bei 200 °C (180 °C Umluft) für ca. 30–35 Minuten, bis er weich ist.

2. Aromen anbraten

5min

Während der Kürbis im Ofen ist, schneidest du die Schalotten in feine Ringe und hackst den Knoblauch fein. Spüle die Kichererbsen ab und lass sie abtropfen. Erhitze 1 EL Öl in einer großen Pfanne und brate die Schalotten für ca. 3 Minuten glasig an.

3. Curry-Basis aufbauen

12min

Gib den Knoblauch und alle restlichen Gewürze (Kurkuma, Kreuzkümmel, Koriander, Garam Masala sowie restliches Curry- und Chilipulver) hinzu und röste sie für 1–2 Minuten mit an. Rühre die Kichererbsen unter und gieße die Kokosmilch auf. Mit einer Prise Salz würzen und alles bei niedriger Hitze ca. 10 Minuten köcheln lassen.

4. Kombinieren und Finalisieren

5min

Nimm den gerösteten Kürbis aus dem Ofen, lass ihn kurz abkühlen und gib ihn zusammen mit den Curryblättern in die Pfanne. Lass alles für weitere 5-10 Minuten gemeinsam köcheln. Falls die Sauce zu dickflüssig wird, gib einfach einen Schluck Wasser hinzu.

5. Topping und Servieren

2min

Schmecke das Curry mit Salz und Pfeffer ab. Röste die Kürbiskerne in einer trockenen Pfanne an, bis sie anfangen zu „poppen“ und duften. Richte das Curry in tiefen Schalen an und garniere es mit den Kokoschips, den Zink-reichen Kürbiskerne und frischem Basilikum.

Nährwerte anzeigen

Energie	393 kcal
Fett	22.8 g
davon gesättigte Fettsäuren	6.6 g
Kohlenhydrate	31.6 g
davon Zucker	16.2 g
Ballaststoffe	11.7 g
Eiweiß	14.8 g
Salz	493.6 mg

Alle Angaben pro Portion