Previous Next
Als PDF drucken

Difficulty
Einfach
Duration
20 min
Serving
2 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.

Das Rezept gibt es auch als Video: https://vm.tiktok.com/ZGdCXMqoP/

# Zutaten

- 2 Zucchini
- 2 große Steinchampignons, frisch
- 200 g Fusilli
- 2 Karotten
- 1/2 rote Paprika
- 1 Bund glatte Petersilie & frischer Basilikum
- 1 Peperoni
- 1 Bund Rucola
- 2 TL Kurkuma
- 1 Zitrone
- 1 TL Curry
- 500 mg Soja-Kochcreme
- etwas feines Meersalz

- etwas Pfeffer
- 2 EL Kokosöl

Zutaten kopieren

# Zubereitung

1. Die Pasta vorbereiten

   7min

   Koche die Kichererbsen-Spirelli in Salzwasser für etwa 6 Minuten. Gieße sie ab und vermenge 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

   Viertle 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 Hafercreme 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

Vermenge 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 |
| Gesättigte Fette | 14 g |
| Kohlenhydrate | 95.2 g |
| Zucker | 21.3 g |
| Ballaststoff | 14 g |
| Protein | 23.3 g |
| Natrium | 279 mg |

*Alle Angaben pro Portion*

# Nutritionals tips

TIpp

Der wahre Gamechanger ist die Reihenfolge: Iss zuerst die Ballaststoffe (den Rucola), dann das Gemüse und die Sauce und erst zum Schluss die Pasta. So steigt dein Blutzucker besonders langsam an.