Previous Next
Als PDF drucken

Difficulty
Mittel
Duration
60 min
Serving
4 Portionen

Schnelles Kichererbsen-Kürbis-Curry mit geröstetem Kern-Topping

In bestimmten Phasen des Zyklus braucht die Haut oft etwas mehr Aufmerksamkeit. Hormonelle Schwankungen machen sich bemerkbar – und lassen sich nicht nur von außen, sondern auch von innen unterstützen. Zink spielt dabei eine zentrale Rolle: Es hilft, die Talgproduktion zu regulieren und fördert die Zellerneuerung. Kichererbsen und Kürbiskerne können diesen wichtigen Nährstoff auf pflanzliche Weise und unterstützen eine ausgeglichene Haut liefern.

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

Zutaten

- 1 kg Butternuss-Kürbis
- 3 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 400 g Kichererbsen a.d. Dose
- 400 ml Kokosmilch
- 3 EL THOMY Reines Rapsöl
- 5 g Curry
- 3 EL Kokoschips
- 3 EL Kürbiskerne
- 3 EL Curry
- 1.5 TL Chilipulver
- 1 TL Kurkuma
- 1 TL Kreuzkümmel (gemahlen)

- 1 TL Koriander, gemahlen
- 1 EL Curry
- etwas Salz
- etwas Basilikum, frisch

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

   6min

   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
Gesättigte Fette	6.6 g
Kohlenhydrate	31.6 g
Zucker	16.2 g
Ballaststoff	11.7 g
Protein	14.8 g
Natrium	493.6 mg

Alle Angaben pro Portion

Nutritionals tips

Kleine, tägliche Gewohnheiten in der Ernährung machen oft den größten Unterschied für deinen „Glow“. Gönn deiner Haut dieses Upgrade regelmäßig während deiner Lutealphase!