Rezept des Monats

Oktober 2026

Kürbiscurry mit Kichererbsen und Spinat

Zutaten (4 Portionen):

- rote Zwiebeln (klein)
- 2 rote Paprika
- 400 g Kichererbsen (aus dem Glas, ohne Zucker)
- 600 g Hokkaido-Kürbis
- 400 g Baby-Blattspinat
- 2 EL Rapsöl
- 400 g stückige Tomaten
- Salz
- Pfeffer

So wird's gemacht:

Die Zwiebel schälen und klein würfeln. Die Paprika waschen, halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen. Die Hälften klein hacken.

Die Kichererbsen in einem Sieb abbrausen und abtropfen lassen. Den Kürbis waschen, putzen, entkernen und in kleine Stücke schneiden. Den Spinat verlesen, waschen und trocken schleudern.

Das Rapsöl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebel, Paprika, Kürbis und Spinat darin andünsten und 2–3 Min. unter Rühren anbraten. Die Kichererbsen dazugeben. Mit den Tomaten ablöschen und 20 Min. bei mittlerer Hitze köcheln lassen, zwischendurch umrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Guten Appetit wünschen die Diätologinnen

Angelika Straka, Petra Amorim Valério