PVE Böheimkirchen
Zentrum für medizinische und soziale Nahversorgung

KOCH REZEPT DES MONATS

November 2025

Herbstliches Curry

Viel Freude beim Nachkochen!

Deine Zutaten

- 500 g Hokkaidokürbis
- 300 g Karotten
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Rapsöl
- 500 ml Kokosmilch (light)
- 1 Zitrone
- 1 EL Currypaste
- 240 g (Natur)Reis
- 400 g Kichererbsen
- Salz, Pfeffer

Die Zubereitung

Kürbis waschen und würfeln. Karotten waschen, schälen und in Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Kichererbsen in einem Sieb mit Wasser abspülen und abtropfen lassen.

Rapsöl in einer Pfanne erhitzen, Kürbis darin anbraten. Zwiebel und Knoblauch hinzufügen und weitere 2-3 Minuten mitgaren.

Kokosmilch, Currypaste, Kichererbsen und Saft der Zitrone in die Pfanne geben. Etwa 10 Minuten köcheln lassen. Mit den Gewürzen abschmecken.

Reis nach Packungsanleitung zubereiten und zusammen mit dem Curry servieren.

Gut zu wissen:

Kichererbsen liefern pflanzliches Eiweiß und Ballaststoffe, die lange satt halten und die Verdauung fördern.

Nährwerte pro Portion

KCAL

Menge für ca. 4 Portionen

Nährwerte pro Portion:

pro Portion 688,7 kcal/ 17,0 g EW/ 33,2 g Fett/ 78,8 g KH = ca. 8 KE

Gutes Gelingen!

Johanna Fuchs
Diätologin | PVE Böheimkirchen

GESUNDES BÖHEIMKIRCHEN | Tut gut!