

Rezept

Zuckerfreies One-Pot-Kürbis-Curry

Ein Rezept von Zuckerfreies One-Pot-Kürbis-Curry, am 21.06.2026

Zutaten

1 kleine rote Zwiebel	1 rote Chilischote
1 EL Kokosöl	1 EL gemahlener Kreuzkümmel
50 g gelbe Linsen	400 g g Kokosmilch
100 g Kichererbsen (aus dem Glas, ohne Zucker)	150 g Hokkaido-Kürbis
100 g Baby-Blattspinat	½ Bund glatte Petersilie (ersatzweise Koriandergrün)
Salz	Pfeffer
1 TL Currypulver	1 TL edelsüßes Paprikapulver

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 645 kcal, 46 g F, 20 g EW, 37 g KH

Zubereitung

1. Die Zwiebel schälen und klein würfeln. Die Chili waschen, halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen. Die Hälften fein hacken.
2. Das Kokosöl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebel, Chili und Kreuzkümmel darin andünsten. Die Linsen dazugeben und 2-3 Min. unter Rühren anbraten. Mit der Kokosmilch ablöschen und 20 Min. bei mittlerer Hitze köcheln lassen, zwischendurch umrühren.
3. Inzwischen die Kichererbsen in einem Sieb abrausen und abtropfen lassen. Den Kürbis waschen, putzen, entkernen und in kleine Stücke schneiden. Den Blattspinat verlesen, waschen und trocken schleudern. Die Petersilie abrausen und trocken schütteln, Blättchen abzupfen und fein hacken.
4. Kichererbsen, Kürbis, Blattspinat und die Petersilie in den Topf geben und das Curry weitere 15-20 Min. köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer, Curry- und Paprika- pulver würzen. Am besten mit Jasmin-Reis servieren.