

# KARL MAYER Gesundheitszentrum

## Rezept des Monats November 2022 Mangoldcurry

### Zutaten für 4 Personen:

500 g Mangold  
400 g Süßkartoffel  
1 rote Paprika  
1 Zwiebel  
2 EL Öl  
1 Msp. Gemahlener Ingwer  
1 TL Kreuzkümmel  
2 TL edelsüßes Paprikapulver  
Evt. Chilipulver  
1 TL Honig  
1 Dose Kichererbsen  
(265 G Abtropfgewicht)  
400 ml Gemüsebrühe  
Salz, Pfeffer  
250 ml Kokosmilch



<https://www.kuechengoetter.de/uploads/media/1800x1200/02/66872-kichererbsen-curry-mit-lauch-steckruebe-und-kohl.jpg?v=1-0>

### Zubereitung:

- Mangoldblätter von den Stielen trennen. Stiele in kleine Stücke schneiden, Blätter grob hacken. Süßkartoffel schälen und in kleine Würfel schneiden. Paprika in Streifen schneiden und grob würfeln. Zwiebel fein würfeln.
- Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel darin glasig dünsten. Mangoldstiele, Paprika und Süßkartoffel hinzufügen und anbraten. Gewürze und Honig unterrühren und weitere 5 Minuten bei mittlerer Hitze dünsten.
- Abgetropfte Kichererbsen und Gemüsebrühe hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen und weitere 10 Minuten bei geschlossenem Deckel garen. (Die Süßkartoffeln sollten bissfest sein)
- Mangoldblätter und Kokosmilch zufügen und kurz aufkochen lassen. Nach Bedarf mit Salz und Gewürzen Abschmecken. Dazu passt Reis.



Kreuzkümmel gibt eine  
interessante Note und  
unterstützt die  
Verdauung

Pro Portion: 398 kcal, KH: 39 g, EW: 10 g, Fett: 19 g  
Arbeitszeit: 45 Minuten