

Spargel-Curry mit Spinat und Kichererbsen

Ein wunderbar warmes Frühlingsgericht für aktive Tage – leicht, sättigend und genau richtig, wenn der Körper Energie braucht, der Magen aber Ruhe mag.

Portion	Kalorien	Kohlenhydrate	Ballaststoffe
1 Portion	582 kcal	96 g (80 g netto)	16 g

Warum dieses Rezept so gut zu Laufennachplan passt

- ✓ warmes Essen beruhigt viele gestresste Tage besser als riesige kalte Rohkostmengen am Abend
- ✓ Reis und Kichererbsen liefern eine solide Kohlenhydratbasis
- ✓ Spargel, Spinat, Tomaten und Gewürze bringen Frische, Volumen und Frühlingsgefühl auf den Teller
- ✓ ideal als bewusste Feierabendmahlzeit oder als regeneratives Wochenendrezept

Zutaten

- 50 g brauner Reis (roh)
- 125 g Kichererbsen
- 1½ TL Kokosöl
- 1 Zwiebel
- 2 Tomaten
- 60 ml Milchalternative
- 6 Spargelstangen
- 1 TL Agavensirup
- 2 Knoblauchzehen
- 20 g Spinatblätter
- ½ TL Ingwer
- 60 ml Wasser
- ½ TL Garam Masala
- Prise Kurkuma, Pfeffer, Salz

Zubereitung

1. Den braunen Reis in der doppelten Menge Wasser garen, bis er locker und weich ist.
2. Die Hälfte des Kokosöls in einer Pfanne erhitzen. Den Spargel in mundgerechte Stücke schneiden und mit 1 Knoblauchzehe 2 bis 3 Minuten anrösten. Dann kurz herausnehmen.
3. Das restliche Öl in derselben Pfanne erhitzen. Zwiebel, übrigen Knoblauch, Ingwer und eine kleine Prise Salz glasig anschwitzen.
4. Garam Masala, Kurkuma und schwarzen Pfeffer einrühren. Tomaten und Wasser zugeben und alles etwa 5 Minuten sanft köcheln lassen.

5. Kichererbsen, Agavensirup und die Milchalternative hinzufügen. Kurz ziehen lassen, dann den Spinat unterheben, bis er zusammenfällt.

6. Den Spargel wieder dazugeben und das Curry auf dem Reis servieren. Wer mag, ergänzt einen kleinen Klecks Joghurt oder etwas frischen Koriander.

Coach-Tipp

- Dieses Curry passt besonders gut an Tagen, an denen du dich leer fühlst und bewusst Energie auffüllen möchtest.
- Wenn du abends empfindlich auf große Mengen Rohkost reagierst, ist dieses warme Rezept oft die angenehmere Wahl.

Varianten

- mit gebratenem Tofu statt Kichererbsen-Teilmenge
- mit Hähnchenbrust für mehr Protein
- mit etwas Chili für mehr Schärfe
- mit Quinoa statt Reis für eine leicht nussige Note

Hinweis: Die Nährwerte stammen aus deiner erfassten Portion und können je nach Reissorte, Milchalternative oder Topping leicht abweichen.