

Goldene Mango-Curry-Spiralen

Mengenangaben für **4 Portionen**

Rezept

Zutaten:

- (Vollkorn)Spiralnudeln: 400 g
- frische Mango: 1 Stück
- Kichererbsen: 1 Dose(n)
- Gemüse nach Wahl (z.B. Karotten, Paprika, Kürbis etc.): 800 g
- Frischkäse: 150 g
- Zwiebel: 1 Stück
- Knoblauchzehen: 3 Stück
- Etwas Öl
- 2 TL Curry-Pulver Salz, etwas Suppenwürze, Ingwer, Chili (optional)

Zubereitung:

Nudeln nach Packungsanweisung kochen. Gemüse putzen und würfeln. Kichererbsen abspülen. Zwiebeln, *Ingwer (optional)*, und Knoblauch schälen und fein würfeln. Mango schälen und Fruchtfleisch lösen.

Zwiebeln, Karotten und Knoblauch, *Chili (optional) und Ingwer (optional)* in Öl anbraten. Anschließend Mango und Kichererbsen hinzugeben, Curry-Pulver einstreuen und mit anrösten.

Nudeln abgießen, dabei ca. 200 ml Nudelwasser auffangen. 100 ml Nudelwasser mit dem Frischkäse in die Pfanne geben und gut einrühren. Anschließend die abgegossenen Nudeln unterrühren und kurz durchziehen lassen. Mit Salz, Curry-Pulver und nach Bedarf etwas Suppenwürze abschmecken. Je nach gewünschter Konsistenz noch etwas mehr Nudelwasser hinzugeben und servieren.

TIPP

Ergänzen Sie das Rezept mit 50g Kürbiskernen. Diese geben einen besonderen Crunch.

Nährwerte pro Portion:

Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiss	Ballaststoffe	Salz
689 kcal	15 g	6,1 g	105 g	22 g	24 g	15,89 g	1,5 g

Allergen(e):

A - Gluten	C - Eier	G - Milch	L - Sellerie