

Kichererbsen-Curry

**FOOD
FACTS**



Schau dir die Episode zu diesem Rezept auf [YouTube](#) an.

Zutaten

½ rote Zwiebel
2 Esslöffel Kokosfett
1 Knoblauchzehe
½ daumengroßes Stück Ingwer
½ rote Chili (falls du es scharf magst, lass die Samen drin)
1 EL Currypulver
1 TL Kreuzkümmelpulver
1 TL gemahlener Koriander
1 TL gemahlener Paprika
1 Dose gehackte Tomaten (400g)
1 Dose Kokosmilch (400 g)
1 Dose Kichererbsen (abgetropft und abgespült)
1 TL Salz
½ TL gemahlener schwarzer Pfeffer
1 großer Bund Koriander
100 g Spinat
Abrieb von ½ Limette
Saft von ½ Limette
Weißer gerösteter Sesam zum Anrichten

So funktioniert's

1. Erhitze das Kokosfett bei mittlerer Hitze in einer Pfanne.
 2. Schneide die Zwiebel und den Knoblauch in dünne Scheiben und gib sie in die Pfanne.
 3. Reibe den Ingwer in die Pfanne, schneide die Chilischote in dünne Scheiben und gebe sie ebenfalls dazu.
- Food Facts Tipp** Es gibt einige Zinkräuber, die unseren Zinkhaushalt stören können. Dazu gehören bestimmte Nahrungsmittel und Lebensgewohnheiten. So zählen etwa Kaffee, Alkohol und Stress zu den klassischen Zinkräubern, aber auch bestimmte Medikamente oder Erkrankungen können den Zinkmangel begünstigen.
4. Füge die Gewürze hinzu und brate sie für 30 Sekunden mit an.
 5. Anschließend die gehackten Tomaten, Kokosmilch und Kichererbsen dazu geben.

6. Etwas Salz und Pfeffer hinzufügen.
7. Koriander und Spinat waschen und zusammen mit dem Limettenabrieb und dem Limettensaft zum Rest dazu geben.
8. Dann nach Geschmack würzen und mit dem Getreide deiner Wahl (Reis, Vollkornreis, Quinoa, Kartoffeln etc.) servieren.
9. Als Topping einen Esslöffel Sesam über jeden Teller geben. Das gibt einen extra Zink-Boost.



Food Fact zum Nährstoff Zink von Dr. Riedl

"Zink ist ein lebensnotwendiger Mikronährstoff. Wir brauchen ihn für das Immunsystem und die Wundheilung. Ohne die richtige Menge Zink heilen die Wunden einfach schlechter. Zink können wir nicht selber herstellen, wir müssen es über die Nahrung aufnehmen. Aber zu viel Zink kann auch schädlich sein. Insbesondere die Leber mag das nicht."