



Goldene Mango-Curry-Spiralen

Zutaten: 4 Portionen

- 400 g (Vollkorn)Spiralnudeln
- 1 Stück frische Mango
- 1 Dose Kichererbsen
- 800 g Gemüse nach Wahl (z.B. Karotten, Paprika, Kürbis etc.)
- 150 g Frischkäse
- 1 Stück Zwiebel
- 3 Stück Knoblauchzehen
- 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 abgossenen 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 50 g Kürbiskernen.
Diese geben einen besonderen Crunch.