

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 06. Juli 2026** ▪  
**Leibgericht mit Mario Kotaska**



Eva-Maria Theus

**Dschungel-Curry mit roter Chilipaste, Rinderhack, grünen Bohnen, Paprika, Jasminreis und Papaya-Gurken-Salat**

Zutaten für zwei Personen

**Für die rote Chilipaste:**

- 6 rote Chilischoten
- 3 Schalotte
- 4 Knoblauchzehen
- 2 Limetten, Saft
- 1 TL Garnelenpaste
- 3 Stangen Zitronengras
- 1 TL Korianderwurzel
- 1 TL Galgant
- 2 TL Koriandersamen
- 1 TL Kreuzkümmelsamen
- 6 weiße Pfefferkörner
- 1 TL Salz

Die Koriandersamen, Kreuzkümmelsamen und die Pfefferkörner in einer Pfanne ohne Fett rösten und etwas abkühlen lassen. Chilischoten halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien. Schalotten und Knoblauch abziehen. Zitronengras grob schneiden. Alle Zutaten mit den abgekühlten Gewürzen in einen Mixer geben und zu einer Paste verarbeiten. Sollte die Paste zu trocken sein, etwas Wasser zufügen. Mit Limettensaft abschmecken.

**Für das Curry:**

- 200 g Rinderhackfleisch
- 100 g Schlangenbohnen
- 1 Spitzpaprika
- 1 Zwiebel
- 1 EL Chilipaste, von oben
- 1 EL Erdnussöl
- 1-2 EL Austernsauce
- 1-2 EL Fischsauce
- 1 EL dunkle Sojasauce
- 1 TL brauner Zucker

Chilipaste (siehe oben) im Wok ohne Öl kurz anbraten, Rinderhackfleisch dazugeben und 5-7 Minuten braten. Erdnussöl, Austernsauce, Fischsauce, Zucker und Sojasauce dazugeben. Paprika halbieren, entkernen und in dünne Ringe schneiden. Zwiebel abziehen und hacken. Paprika und Zwiebel zum Curry geben. Schlangenbohnen putzen, ggf. klein schneiden und dazugeben.

**Für den Reis:**

- 200 g Jasminreis
- 1 TL Butter
- Getrockneter Koriander, zum Abschmecken
- Salz, aus der Mühle

Reis waschen. Wasser zum Kochen bringen, leicht salzen, Reis zugeben und solange auf mittlerer Hitze kochen, bis der Reis gar und das Wasser verdampft ist. Vor dem Servieren mit etwas Butter und Koriander abschmecken.

**Für den Papaya-Gurkensalat:**

- 1 kleine reife Papaya
- ½ Salatgurke
- 50 g frische Sojabohnensprossen
- 2 Blätter Eisbergsalat
- 2 grüne Chilischoten
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Limette, Saft & Abrieb
- 2 EL thailändische Fischsauce
- 2 EL brauner Zucker

Chilischote entkernen. Knoblauch abziehen und hacken. Limettenabrieb, entkernte Chili und gehackten Knoblauch im Mörser zu einer Paste verarbeiten. Limettensaft und Fischsauce dazugeben, mit Zucker abschmecken und ziehen lassen. Papaya schälen, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Gurke streifig schälen, halbieren, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Mit den Sojabohnen zum Dressing geben und vorsichtig vermischen. Den Papaya-Gurken-Salat im Salatblatt anrichten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.