

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 06. August 2025 ▪
Vegetarische Küche mit Mario Kotaska



Nikolaj Beck

**Gelbes Blumenkohl-Curry und rotes Auberginen-Curry
mit Basmati-Pilaw**

Zutaten für zwei Personen

Für das Blumenkohl-Curry:

1 kleiner Kopf Blumenkohl
 ½ Gemüsezwiebel
 3 Knoblauchzehen
 5 g Ingwer
 1 Limette, Saft & Abrieb
 400 ml Kokosmilch
 100 ml Sahne
 40 g Butterschmalz
 100 ml Gemüsefond
 10 Fenchelsamen
 ½ TL weiße Senfkörner
 1 TL gemahlener Kurkuma
 1 TL gemahlener Koriander
 2 Lorbeerblätter

Cayennepfeffer, zum Abschmecken
 Zucker, zum Abschmecken
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für das Auberginen-Curry:

1 mittelgroße Aubergine
 200 ml passierte Tomaten
 2 Knoblauchzehen
 200 ml Gemüsefond
 50 ml Rapsöl
 1 TL gemahlener Zimt
 ½ TL gemahlene Nelken
 ½ TL gemahlener Kreuzkümmel
 ½ TL gemahlener Piment
 2 Lorbeerblätter

Cayennepfeffer, zum Abschmecken
 Zucker, zum Abschmecken
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Blumenkohl in kleine Röschen zerteilen, größere Röschen längs halbieren.

Gemüsezwiebel und Knoblauch abziehen. Ingwer schälen. Alles in einem Multizerkleinerer kleinhacken und in einem Topf mit Butterschmalz bei geringer bis mittlerer Hitze anbraten bis die Masse glasig ist. Die Temperatur erhöhen, Fenchelsaat, Senfkörner, Kurkuma und Koriander hinzugeben und ca. 1-2 Minuten mitbraten. Mit Kokosmilch ablöschen, die Blumenkohlröschen, Lorbeerblätter und Limettensaft hinzugeben und mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen. Das Ganze aufkochen und für ca. 20 Minuten köcheln lassen, bis die Röschen weich, aber noch bissfest sind und die Sauce andickt. Bei Bedarf etwas Gemüsefond nachgießen. Zum Schluss die Sahne hinzugeben und mit Limettenabrieb, Salz und evtl. Zucker abschmecken.

Aubergine längs schälen, so dass ein Streifenmuster entsteht.

Anschließend die Aubergine in ca. 2 cm große Würfel schneiden.

Knoblauch abziehen und in feine Würfel schneiden.

Auberginenwürfel salzen und in einem Topf mit dem Rapsöl bei mittlerer Hitze anbraten. Dabei immer wieder wenden. Wenn die Auberginen beginnen, braun zu werden, den Knoblauch sowie Nelken, Zimt, Kreuzkümmel und Piment hinzugeben und ca. 1-2 Minuten mitbraten. Mit Gemüsefond ablöschen, die passierten Tomaten und Lorbeerblätter zugeben. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen und das Ganze aufkochen. Das Curry nun für ca. 20 Minuten köcheln lassen, bis die Auberginen weich und die Sauce andickt. Zum Schluss mit Salz, Pfeffer und nach Bedarf mit Cayennepfeffer abschmecken.

Für den Basmati-Pilaw:

150 g Basmati-Reis
1 Schalotte
1 EL Butter
20 g Butterschmalz
275 ml Gemüsefond
20 g Cashewnüsse
2 Lorbeerblätter
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotte abziehen, fein würfeln und in einem Topf mit Butterschmalz bei mittlerer Hitze anbraten. Cashewnüsse grob hacken, zu den Schalotten geben und mitbraten bis sie beginnen, Farbe zu bekommen. Dann Basmati-Reis hinzugeben und ebenfalls kurz mit anbraten. Mit Gemüsefond ablöschen, salzen, Lorbeerblätter hinzugeben und das Ganze einmal zum Kochen bringen. Einen Deckel auf den Topf setzen und den Topf bei 180 Grad für 17 Minuten in den Backofen geben. Nach Ende der Zeit den Topf aus dem Backofen holen, Reis auflockern und die Butter untermischen.

Für die Garnitur:

1 Limette, Abrieb
2 Zweige Koriander

Koriander hacken und Limettenschale abreiben. Beides als Garnitur verwenden.

Den Reis in die Mitte eines tiefen Tellers geben und die zwei Currys jeweils auf die linke und rechte Hälfte des Tellers geben. Currys evtl. zusätzlich apart servieren.