

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 09. September 2026** ▪
Vegetarische Küche mit Cornelia Poletto



Laura Maurischat

Gelbes Thai-Curry mit Gemüse, Limetten-Reis, gebratener Ananas und gerösteten Cashewkernen

Zutaten für zwei Personen

Für die Sauce:

1 Schalotte
 1 Knoblauchzehe
 20 g Ingwer
 ½ Limette, Saft
 400 ml Kokosmilch
 200 ml Gemüsefond
 1 EL helle Sojasauce
 1 EL Kokosöl
 2 EL gelbe Thai-Currypaste
 1 Stange Zitronengras
 2 TL Kokosblütenzucker
 Salz, aus der Mühle

Den Backofen auf 160 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Schalotte und Knoblauch abziehen. Schalotte fein würfeln. Ingwer schälen.

Kokosöl in einem Topf schmelzen. Currypaste für 1-2 Minuten anrösten, Schalotte dazugeben und Knoblauch sowie Ingwer direkt in den Topf reiben. Alles mit Kokosmilch und Gemüsefond ablöschen. Zucker und Sojasauce hinzufügen. Das Zitronengras mit Hilfe eines Küchenmessers andrücken und ebenfalls zur Sauce geben. Das Ganze aufkochen lassen und dann leicht vor sich hin köcheln lassen. Nach 10 Minuten das Zitronengras entfernen. Mit Limettensaft und Salz abschmecken.

Für das Gemüse:

1 rote Paprikaschote
 2 Karotten
 100 g braune Champignons
 150 g Zuckerschoten

Paprika halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und in feine Streifen schneiden. Champignons putzen und vierteln. Karotten schälen und in dünne Scheiben schneiden. Das Gemüse in die Sauce geben und für 3 Minuten köcheln lassen, bis es bissfest ist. Zuckerschoten zum Schluss für 1 Minute dazu geben.

Für den Reis:

200 g Basmatireis
 2 Limetten, Saft & Abrieb
 ¼ TL Salz

Reis so lange waschen, bis das Wasser klar bleibt. Dann den Reis mit 340 ml Wasser und Salz in einen Topf geben. Einmal aufkochen lassen und auf niedrigster Stufe ca. 10-15 Minuten ziehen lassen.

Limetten fein reiben, dann Saft auspressen. Limettenabrieb und den Saft unter den gegarten Reis heben.

Für die Ananas:

1 Ananas
 1 Limette, Saft & Abrieb
 2 EL Ahornsirup
 1 TL Chiliflocken

Ananas schälen und in Stücke schneiden. Limettenschale abreiben, anschließend halbieren, auspressen und den Saft, den Abrieb, Ahornsirup sowie die Chiliflocken vermengen. Eine Grillpfanne erhitzen und die Ananas von beiden Seiten anbraten, bis sie Grillstreifen hat. Mit der Marinade übergießen und kurz karamellisieren lassen.

Für die Garnitur:

100 g Cashewkerne
 1 Bund Koriander

Koriander grob hacken. Cashewkerne ca. 10 Minuten im Ofen rösten.

Reis in der Mitte der Teller anrichten und das Curry drum herumgeben. Das Topping eine extra Schale geben und erst direkt vor dem Verzehr auf das Curry geben, damit es noch knusprig ist.