

**▪ Die Küchenschlacht – Menü am 20. August 2025 ▪
Vegetarische Küche mit Nelson Müller**



Beate Heine

Gemüse-Curry mit Apfel, Basmati, gerösteten Cashews und Minz-Joghurt

Zutaten für zwei Personen

Für das Gemüse-Curry:

1 Süßkartoffel
6 Champignons
1 kleines Bund Thai-Spargel
80 g Zuckerschoten
1 große Strauchtomate
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
3 cm Ingwer
1 säuerlicher Apfel
2 Limetten, Saft
400 ml Kokosmilch
200 ml Gemüsefond
1 EL Kokosöl
50 g Cashewkerne
5 Kafir-Limettenblätter
 $\frac{1}{2}$ TL edelsüßes Paprikapulver
2 TL Currypulver
 $\frac{1}{4}$ TL Zimt
1 Prise gemahlener Kardamom
1 Prise gemahlener Kurkuma
 $\frac{1}{2}$ TL Fenchelsamen
Chiliflocken, zum Würzen
Salz, aus der Mühle

Das Gemüse putzen und würfeln. Zwiebel und Knoblauch abziehen und ebenfalls fein würfeln. Ingwer schälen und fein reiben. Tomate enthäuten, entkernen und anschließend fein würfeln. Kokosöl in einer Bratpfanne erhitzen, Zwiebel, Knoblauch und die Gewürze hinzugeben und unter Rühren leicht andünsten. Das Gemüse nach und nach hinzugeben und braten. Kafir-Limettenblätter, Kokosmilch und Fond hinzugeben und ca. 10 Minuten auf mittlerer Stufe köcheln lassen. Apfel schälen, vom Kerngehäuse befreien, fein würfeln und in das Curry geben. Curry mit Salz und Limettensaft abschmecken.

Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten und für die Garnitur zur Seite stellen.

Für den Basmati:

200 g Basmati
Salz, aus der Mühle

Basmati in einem feinen Sieb waschen und abtropfen lassen. Reis in einen Kochtopf geben und 400 ml gesalzenen Wasser hinzugeben. Das Ganze einmal aufkochen lassen und anschließend 10 Minuten quellen lassen.

Für den Minz-Joghurt:

$\frac{1}{2}$ Zitrone, Saft & Abrieb
100 g griechischer Joghurt, 10 % Fett
1 EL Olivenöl
4 Zweige Minze
Salz, aus der Mühle

Minze fein schneiden. Joghurt mit einem Schneebesen glattrühren. Mit Minze, Olivenöl, Salz und Zitronensaft und Abrieb abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.