

▪ **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
- ½ TL edelsüßes Paprikapulver
- 2 TL Currypulver
- ¼ TL Zimt
- 1 Prise gemahlener Kardamom
- 1 Prise gemahlener Kurkuma
- ½ TL Fenchelsamen
- Chiliflocken, zum Würzen
- Salz, aus der Mühle

**Für den Basmati:**

- 200 g Basmati
- Salz, aus der Mühle

**Für den Minz-Joghurt:**

- ½ Zitrone, Saft & Abrieb
- 100 g griechischer Joghurt, 10 % Fett
- 1 EL Olivenöl
- 4 Zweige Minze
- 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.

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.

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

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.