

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 14. Oktober 2026 ▪**
Vegetarische Küche mit Zora Klipp



Patricia Mysiak

Gemüsecurry mit gebratenem Tempeh-Spieß und Basmati

Zutaten für zwei Personen

Für das Gemüsecurry:

100 g wilder Brokkoli
 1 kleine rote Paprikaschote
 50 g Shiitake
 1 Karotte
 50 g Bambussprossen, aus dem Glas
 1 Zwiebel
 1 Knoblauchzehe
 2-3 cm Ingwer
 1 Msp. Galgantwurzel
 ½ Limette, Saft
 200 ml Kokosmilch
 200 ml Gemüsefond
 2 EL Sojasauce
 1 EL vegetarische Teriyakisauc
 2 EL Erdnussöl
 1 TL rote Currypaste
 1 TL grüne Currypaste
 5 Kaffirlimettenblätter
 1 Stange Zitronengras
 1 TL gemahlener Kurkuma
 1 TL Currypulver
 1 Prise gemahlener Ingwer
 1 Prise Chiliflocken
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Shiitake putzen. Zwiebel und Knoblauch abziehen und klein schneiden. Erdnussöl in einer Pfanne erhitzen. Pilze, Zwiebel und Knoblauch darin anbraten. Mit Fond ablöschen. Ingwer schälen, klein schneiden und zugeben. Dann Limettensaft, Sojasauce, Teriyakisauc, Currypasten, Limettenblätter und angedrückte Zitronengrasstange ebenfalls dazu geben und gut verrühren. Galgant, Kurkuma, Currypulver, Ingwerpulver, Chiliflocken, Salz und Pfeffer zugeben und kurz aufkochen. Wilden Brokkoli putzen. Paprika von Scheidewänden und Kernen befreien. Karotte schälen. Gemüse klein schneiden.

Karotten und Bambus mit in die Pfanne geben und 2 Minuten köcheln lassen. Temperatur herunterdrehen, dann Brokkoli und Paprika zugeben. Kokosmilch unterrühren und alles weitere 2 Minuten bei niedriger Temperatur einköcheln lassen.

Vor dem Servieren Kaffirlimettenblätter und Zitronengras entfernen.

Für die Tempeh-Spieße:

150 g Natur-Tempeh
 4 EL Sojasauce
 1 TL rote Currypaste
 2 EL vegetarische Teriyakisauc
 2 EL vegetarische Worcestersauc
 1 EL Sesamöl
 1 TL heller Sesam
 1 TL Zucker
 Salz, aus der Mühle

Tempeh in Würfel schneiden und auf Spieße stecken.

Sojasauce, Currypaste, Teriyakisauc und Worcestersauc mit Zucker und Salz gut verrühren. Tempeh-Spieße darin mindestens 15 Minuten einlegen und ziehen lassen. Aus der Marinade nehmen und mit Sesam bestreuen. Dann in einer heißen Pfanne in Sesamöl rundum scharf anbraten.

Für den Basmati: Reis mit 70 ml kaltem, leicht gesalzenem Wasser in einen Topf mit
70 g Basmati Deckel geben. Herd auf volle Temperatur stellen. Sobald der Reis zu
Salz, aus der Mühle kochen beginnt den Herd ausschalten und ca. 20 Minuten bei der
Restwärme ziehen lassen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.