

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 29. April 2026 ▪  
Vegetarisch mit Cornelia Poletto



Marc Kiencke

### Gemüsecurry mit Mango, Basmati und Cashewkernen

Zutaten für zwei Personen

**Für das Gemüse:**

½ Blumenkohl  
2 Karotten  
4 Mini Pak Choi  
80 g Zuckerschoten  
1 rote Spitzpaprika  
80 g Shiitake  
½ Bund Frühlingslauch  
2 EL Sesamöl  
½ Bund Koriander  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Blumenkohl in kleine Röschen teilen. Karotten schälen und schräg in dünne Scheiben schneiden. Pak Choi längs halbieren und gründlich waschen. Zuckerschoten putzen und je nach Größe halbieren. Shiitake putzen und größere Exemplare halbieren oder vierteln.

Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Blumenkohlröschen zuerst 3–4 Minuten bissfest garen, dann mit einer Schaumkelle herausheben und in Eiswasser abschrecken. Karotten und Zuckerschoten jeweils kurz blanchieren und ebenfalls kalt abschrecken. Pak Choi nur 1–2 Minuten blanchieren, damit er seine Struktur behält. Spitzpaprika von Scheidewänden und Kernen befreien und in feine Streifen oder Würfel schneiden. In einer großen Pfanne oder einem Wok das Sesamöl erhitzen. Zuerst die Shiitake-Pilze kräftig anbraten, bis sie leicht gebräunt sind. Dann Paprika und das vorgegarte Gemüse hinzufügen und alles kurz durchschwenken, sodass es heiß wird, aber bissfest bleibt. Frühlingszwiebel und Koriander waschen, hacken und dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für die Mango:**

1 reife Mango

Mango schälen, würfeln und für die Sauce beiseitestellen.

**Für die Currysauce:**

1 Zwiebel  
40 g Ingwer  
1 Limette, Saft & Abrieb  
50 g Butter  
300 ml Kokosmilch  
200 ml Sahne  
10 g rote Currypaste  
250 ml Gemüsefond  
2 EL Sesamöl  
Stärke, zum Abbinden  
1–2 Kaffirlimettenblätter  
1 TL gemahlener Kurkuma  
1 TL brauner Zucker  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebel abziehen, fein würfeln und in einem Topf mit der Butter glasig anschwitzen. Ingwer schälen, fein reiben und kurz mit den Zwiebeln andünsten. Currypaste und Kurkuma hinzufügen und kurz anrösten, bis die Aromen sich entfalten. Gemüsefond, Kokosmilch und Sahne angießen. Kaffirlimettenblätter dazu geben und die Sauce bei mittlerer Hitze leicht einkochen lassen, bis sie um etwa ein Drittel reduziert ist. Mit Limettenabrieb, Limettensaft, Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Falls die Sauce zu dünn ist, mit etwas in Wasser angerührter Stärke binden und erneut kurz aufkochen. Gemüse sowie Mango hinzugeben.

**Für den Basmati:** Reis gründlich waschen, bis das Wasser klar ist. Anschließend mit 150 ml Wasser und einer Prise Salz in einem Topf aufsetzen. Reis bei mittlerer Hitze langsam zum Kochen bringen, dann die Hitze reduzieren und zugedeckt garen, bis die Flüssigkeit vollständig aufgenommen und der Reis locker und körnig ist. Vor dem Servieren mit einer Gabel auflockern.

**Für die Garnitur:** Frühlingslauch und Koriander waschen. Frühlingslauch in Ringe schneiden. Korianderblätter abzupfen. Cashewkerne rösten. Alles als Garnitur verwenden.

Frühlingslauch, von oben  
Koriander, von oben  
50 g Cashewkerne

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.