

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 26. August 2026** ▪
Vegetarische Küche mit Johann Lafer



Ute Maria Zankl

Indisches Blumenkohl-Curry mit Basmati, Gurken-Raita, Zwiebel-Salat und Papadam

Zutaten für zwei Personen

Für das Curry:

1 Blumenkohl
 100 g stückige Tomaten, aus der Dose
 1 Zwiebel
 4 Knoblauchzehen
 2 cm Ingwer
 4 rote Chilischoten
 400 ml Kokosmilch
 Neutrales Öl, zum Anbraten
 ½ TL Tamarindenpaste
 40 g Kokosraspeln
 1 TL Sesamsamen
 ½ TL Kreuzkümmelsamen
 1 TL Koriandersamen
 4 Nelken
 6 Pfefferkörner
 2 cm Zimtstange
 5 Kardamomkapseln
 1 Prise Kurkuma
 1 Msp Garam Masala
 1 TL Zucker
 Salz, aus der Mühle

Die Blumenkohlrischen vom Strunk lösen und ca. 3 Minuten in heißem Salzwasser mit einer Prise Kurkuma blanchieren, dann abseihen und beiseitestellen.

Zwiebel und Knoblauch abziehen. Ingwer schälen. Chilischoten grob klein schneiden und mit Zwiebel, Knoblauch, Ingwer, Kokosraspeln, Sesam, Kreuzkümmel, Koriander, Nelken, Pfefferkörnern, Zimtstange und Kardamom in einem Mixer zu einer gleichmäßigen Paste verarbeiten. Falls nötig, ein wenig Wasser beimischen.

Öl in einem Topf erhitzen. Die Gewürzpaste hinzugeben und etwa 4-5 Minuten anbraten. Stückige Tomaten hinzugeben. Blumenkohl und Kokosmilch hinzugeben und solange köcheln lassen, bis der Blumenkohl weich, aber noch bissfest ist. Zuletzt Tamarindenpaste, Garam Masala und Zucker hinzufügen. Mit Salz abschmecken.

Für den Reis:

125 g Basmati
 1 Prise Kurkuma
 Salz, aus der Mühle

Reis in ca. ein Liter kochendes Salzwasser mit einer Prise Kurkuma geben und bei geringer Hitze ca. 10-12 Minuten ziehen lassen.

Für die Gurken-Raita:

100 g Salatgurke
 150 g Sahnejoghurt
 1 Zweig Minze
 1 Prise Zucker
 1 Prise gemahlener Kreuzkümmel
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Joghurt mit einer Gabel aufschlagen. Gurke schälen, die Kerne entfernen und mithilfe einer Reibe zerkleinern. Minze klein hacken. Gurke mit dem Joghurt vermengen und mit den Gewürzen und der Minze vermischen.

Für den Zwiebel-Salat:

1 weiße milde Gemüsezwiebel
1 Limette, Saft & Abrieb
1 Msp. geräuchertes Paprikapulver
1 Prise gemahlener Kreuzkümmel
Salz, aus der Mühle

Zwiebel abziehen und in feine Streifen schneiden. Mit Limettensaft und etwas Limettenabrieb, Salz, Paprikapulver und Kreuzkümmel marinieren. Ca. 30 Minuten ziehen lassen.

Für die Papadams:

2 Papadam-Scheiben
Neutrales Öl, zum Frittieren

Papadams in heißem Öl je 1 Minute von beiden Seiten backen, bis sie knusprig sind. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.