

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 06. August 2026 ▪**
Tagesmotto „Hülsenfrüchte“ mit Alexander Kumptner



Zara Yegin

Kichererbsen-Curry mit türkischem Reis und Mango-Gurken-Salat

Zutaten für zwei Personen

Für das Kichererbsen-Curry:

400 g Kichererbsen, aus der Dose
 400 g gehackte Tomaten, aus der Dose
 20 g Babyspinat
 1 Zwiebel
 2 Knoblauchzehen
 2 cm Ingwer
 1 Limette, Saft
 400 ml Kokosmilch, Vollfett
 2 EL Kokosöl
 1 EL Tomatenmark
 1 EL cremige Erdnussbutter
 Speisestärke, zum Binden
 1 Bund krause Petersilie
 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
 3 TL Currypulver
 1 TL gemahlener Kurkuma
 1 TL gemahlener Kardamom
 1 TL gemahlener Koriander
 ½ TL geriebenes Zitronengras
 1 TL schwarzes Paprikapulver
 1 TL Chilipulver
 1 TL Garam Masala
 Muskatnuss, zum Reiben
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Zwiebel und Knoblauch abziehen. Zwiebel fein schneiden, Knoblauch pressen. Ingwer schälen und reiben. Alles in Kokosöl anschwitzen. Gewürze bis auf Garam Masala zugeben und mitanschwitzen, dann Tomatenmark zugeben und nach weiteren 2-3 Minuten Tomaten und Kokosmilch unterrühren. Kichererbsen und Spinat dazu geben und unterrühren.

Mit Salz, Pfeffer, Limettensaft und Garam Masala abschmecken und die Erdnussbutter hinzufügen. Petersilie hacken und drüberstreuen.

Curry bei Bedarf mit in Wasser angerührter Speisestärke andicken.

Für den Reis:

100 g Basmati
 20 g dünne Fadennudeln
 50 g Butter
 200 ml Hühnerfond
 Salz, aus der Mühle

Butter in einem Topf schmelzen und die Fadennudeln anbraten. Reis hinzugeben, sobald die Nudeln etwas Farbe angenommen haben. Mit Salz würzen. Dann mit Wasser und Hühnerfond aufgießen, bis es 1 cm über den Reis ist und ca. 10-15 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

Für den Salat:

100 g Gurke
½ rote Zwiebel
100 g Mango
½ Limette, Saft
1 EL Olivenöl
1 EL Apfelessig
2 EL Cashewkerne
½ Bund Minze
½ Bund Koriander
Salz, aus der Mühle

Mango schälen, Fruchtfleisch vom Kern lösen und in feine Würfel schneiden. Gurke nach Belieben entkernen und ebenfalls würfeln. Zwiebel abziehen und in sehr feine Streifen schneiden. Minze und Koriander grob hacken. Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, anschließend grob hacken. Limettensaft, Olivenöl und Apfelessig in einer Schüssel verrühren. Nach Geschmack mit Salz abschmecken. Mango, Gurke und Zwiebel vorsichtig mit dem Dressing vermengen. Kräuter unterheben und den Salat kurz ziehen lassen. Mit den gerösteten Cashewkernen bestreuen.

Für die Garnitur:

60 g Griechischer Joghurt

Joghurt am Ende auf das Curry geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.