

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 03. Juni 2026** ▪  
**Vegetarische Küche mit Björn Freitag**



**Wilma Hüsck**

**Kokos-Gemüse-Curry mit gerösteten Cashews, Basmati und Limetten-Minz-Joghurt**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für das Gemüse-Curry:**

100 g Karotten  
 100 g rote und gelbe Paprika  
 100 g Zuckerschoten  
 100 g Zucchini  
 1 rote Zwiebel  
 1 Knoblauchzehe  
 3-4 cm Ingwer  
 300 ml Kokosmilch  
 2 EL dunkle Sojasauce  
 1 ½ TL rote Currypaste  
 1 EL Kokosöl  
 1 EL heller Sesam  
 1 EL schwarzer Sesam  
 1 Prise Cayennepfeffer  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Gemüse waschen und ggf. schälen. Karotten und Paprika in feine Streifen schneiden, Zucchini in Halbmonde schneiden und die Zuckerschoten halbieren. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken.

Kokosöl in einer Pfanne erhitzen und die Karotten darin bei mittlerer Hitze etwa 3 Minuten anbraten. Anschließend Paprika und Zuckerschoten hinzufügen und weitere 2-3 Minuten mitbraten. Zum Schluss die Zucchini zugeben und alles nochmals kurz anbraten, sodass das Gemüse noch bissfest bleibt.

Zwiebel und Knoblauch mit etwas Kokosöl sowie der Currypaste zum Gemüse geben. Alles kurz anrösten, damit sich die Aromen entfalten. Mit Kokosmilch ablöschen und das Curry mit Sojasauce, Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken. Curry bei niedriger bis mittlerer Hitze kurz köcheln lassen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Zum Schluss mit Sesam bestreuen und servieren.

**Für den Basmati:**

100 g Basmati  
 Butter, zum Anbraten  
 Salz, aus der Mühle

Basmati unter kaltem Wasser gründlich waschen, bis das Wasser klar ist. Reis in einem Topf kurz in etwas Butter anschwitzen, bis er leicht duftet. Ca. 200 ml Wasser mit einer Prise Salz aufsetzen. Reis zugeben, aufkochen lassen, dann die Hitze reduzieren und zugedeckt bei niedriger Temperatur etwa 15–20 Minuten garen, bis die Flüssigkeit vollständig aufgenommen ist. Vom Herd nehmen und den Reis vor dem Servieren kurz ruhen lassen.

**Für den Limetten-Minz-Joghurt:**

½ Limette, Saft & Abrieb  
 100 g griechischer Joghurt  
 2 TL Olivenöl  
 2 Zweige Minze  
 1 Prise Cayennepfeffer  
 Salz, aus der Mühle

Minze abbrausen, trockenwedeln und die Blätter fein hacken.

Joghurt mit Limettensaft, Limettenabrieb, Minze, Olivenöl, Cayennepfeffer und Salz in einer Schüssel glatt verrühren. Joghurt abschmecken und bis zum Servieren kühlstellen.

**Für die Garnitur:**

2 Frühlingszwiebeln  
 4 EL Cashewkerne

Frühlingszwiebel waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Cashewkerne grob hacken und in der Pfanne rösten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.