

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 14. September 2026** ▪
Leibgericht mit Mario Kotaska



Jael Elsesser

Linsencurry mit Basmati, Joghurt-Dip und Korallen-Hippe

Zutaten für zwei Personen

Für das Curry:

130 g rote Linsen
 400 ml stückige Tomaten, aus der Dose
 1 rote Zwiebel
 3 Knoblauchzehen
 5 cm Ingwer
 ½ Chilischote
 1 Zitrone, Saft
 20 g Butter
 40 ml Sahne
 1 EL Tomatenmark
 200 ml Gemüsefond
 Neutrales Öl, zum Anbraten
 1 Lorbeerblatt
 1 TL Currypulver
 1 TL Kreuzkümmelpulver
 1 TL Korianderpulver
 1 TL Kurkumapulver
 1 TL Garam Masala

Die roten Linsen abwaschen und abtropfen lassen.

Zwiebel und Knoblauch abziehen und würfeln. Zwiebelwürfel in einer Pfanne in neutralem Öl anschwitzen. Ingwer schälen und reiben. Knoblauch, Ingwer und Chili nach Belieben zu den Zwiebeln geben und kurz mit anschwitzen. Gewürze dazugeben, kurz mitbraten und das Tomatenmark hinzugeben. Mit gestückelten Tomaten und Gemüsefond ablöschen und die Linsen und Lorbeerblatt hinzugeben. Das Ganze aufkochen lassen und dann bei niedrigster Stufe und geschlossenem Deckel köcheln lassen, bis die Linsen gar sind (circa 15 Minuten). Abschließend das Curry von der Hitze nehmen und Sahne, Butter und einen Spritzer Zitronensaft hinzugeben.

Für den Basmati:

200 g Basmatireis
 Salz, aus der Mühle

Basmati gründlich waschen, bis das Wasser klarer wird. Daraufhin 300 ml Wasser zum Reis in einen Topf geben und gründlich salzen. Bei geschlossenem Deckel aufkochen lassen und dann bei geschlossenem Deckel und niedrigster Stufe den Reis 10 Minuten garen lassen. Nach der Zeit den Topf vom Herd ziehen und ein paar Minuten stehen lassen.

Für den Joghurt-Dip:

200 g griechischen Joghurt
 ½ Bund glatte Petersilie
 1 Zitrone, Saft
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die harten Zweige der Petersilie entfernen und die restliche Petersilie hacken. Petersilie und Zitronensaft zum Joghurt geben und unterheben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Korallen-Hippe: Mehl, Sesamöl und Tahin mit 160 ml Wasser zu einem Teig rühren. Eine Pfanne mit etwas Öl erhitzen. Dann etwas Teig in die Pfanne geben und dann braten, bis die Flüssigkeit kondensiert ist und sich ein Muster gebildet hat. Vorsichtig mit einem Pfannenheber aus der Pfanne nehmen und trocknen lassen.

20 ml Sesamöl
10 g Tahin
Neutrales Öl, zum Braten
20 g Mehl

Für die Garnitur: Petersilie zupfen. Sesam anrösten.

1 TL heller Sesam
2 Zweige glatte Petersilie

Reis mit Hilfe eines Anrichters auf Teller geben. Curry drumherum geben und den Joghurt-Dip in einem Schälchen daneben stellen. Mit Sesam und Petersilie garniert servieren.