▪ Die Küchenschlacht – Menü am 21. Oktober 2021 ▪
Tagesmotto „Kürbis“ mit Johann Lafer

Günter Brag

Kürbis-Curry mit Rosinen-Reis und Birnen-Feldsalat

Zutaten für zwei Personen

Für das Curry:
450 g Butternut-Kürbis
2 Tomaten
1 Zwiebel
200 g passierte Tomaten
125 g Joghurt
1 Schuss Essig
½ TL gemahlener Kreuzkümmel
2 Zweige Koriander
1 Msp. gemahlener Ingwer
1 TL Currypulver
Öl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Kürbis schälen, die Tomaten waschen und von den Enden befreien. Dann Kürbis und Tomaten in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Zwiebel abziehen, fein hacken und in etwas Öl anrösten. Die Gewürze dazugeben, umrühren und mit Essig ablöschen.

Nun mit Joghurt aufgießen, umrühren und die passierte Tomaten dazugeben. Alles 2-3 Min. köcheln, dann die Kürbiswürfel und Tomatenstücke dazugeben. 10-12 Min. bei geringerer Temperatur und mit Deckel dünsten, bis der Kürbis bissfest ist. Abschließend ohne Deckel nachziehen lassen, bis die Sauce eindickt.

Für den Reis:
150 g Basmati-Reis
1 EL hauchdünne Suppennudeln
2 EL Rosinen
1 Zwiebel
1 Zweig Koriander
6 Gewürznelken
Salz, aus der Mühle

Die Zwiebel abziehen und ¼ in große Stücke schneiden.

In einem kleinen Topf das Öl erhitzen und die Nudeln und den Reis kurz anrösten. Mit der doppelten Menge Wasser aufgießen, salzen und die Rosinen und die Zwiebel dazugeben. Die Gewürznelken in ein Gewürzsäckchen geben, zubinden und ebenfalls dazugeben. Bei geringer Temperatur und ohne Umrühren ziehen lassen, bis das Wasser aufgesogen ist. Die Gewürznelken entfernen. Koriander abbrausen, trocken wedeln, grob zupfen und unter den Reis mischen.

Für den Salat:
1 rote Birne, á 100 g
150 g Feldsalat
1 Zitrone
2 EL Walnusskerne
2 TL Honig
4 EL Walnussöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Die Walnusskerne grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Die Birne waschen, entkernen und in lange Spalten schneiden. Zitrone halbieren, auspressen und den 3 EL Saft anfangen. Die Birnenspalten sofort mit 1 EL Zitronensaft mischen. Feldsalat verlesen, waschen und trockenschleudern.

Weitere 2 EL Zitronensaft mit Honig, Salz, Pfeffer und Walnussöl verschlagen. Salat und Birnenspalten mit der Vinaigrette anrichten. Mit Walnüssen bestreuen.

Für die Mayonnaise:
1 Zitrone
100 ml Milch
3 EL mittelscharfer Senf
200 ml neutrales Öl

Die Milch zusammen mit dem Senf und dem Öl mit einem Pürierstab zu einer sämigen Mayonnaise mixen. Die Zitrone waschen und etwas Schale abreiben. Dann die Zitrone halbieren, 1 TL Saft auffangen und den Saft unter die Mayonnaise heben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.