▪ Die Küchenschlacht – Menü am 10. April 2024 ▪
Vegetarische Küche mit Mario Kotaska

Kira Ludwig

Indische Reisplatte mit Dal, Spinat mit Zwiebeln, Blumenkohl-Curry und Gurken-Raita

Zutaten für zwei Personen

Für das Dal:
100 g rote Linsen
1 Knoblauchzehe
4 cm Ingwer
1 EL Butterschmalz
½ Bund Koriander
½ TL Kreuzkümmel
1 TL gemahlener Kurkuma
½ TL Chilipulver
½ TL gemahlener Koriander
¼ TL Asant
Salz, aus der Mühle

Die Linsen spülen. Ingwer schälen und klein schneiden. 300 ml Wasser zum Kochen bringen. Linsen mit Ingwer, Kurkuma und etwas Salz darin etwa 10 Minuten weichkochen lassen. Dann abgießen. Knoblauch abziehen und fein würfeln. Zusammen mit Kreuzkümmel, Chili, Asant und Korianderpulver in einer Pfanne mit Butterschmalz anrösten. Gewürzpaste unter die weichen Linsen mischen und mit gehackten Korianderblättchen bestreuen.

Für den Spinat:
300 g Babyspinat
2 Gemüsezwiebeln
3 cm Ingwer
1 Knoblauchzehe
100 ml Sahne
Butterschmalz, zum Braten
½ TL Chilipulver
½ TL Kreuzkümmelpulver
½ TL Kurkumapulver
½ TL Korianderpulver
Salz, aus Mühle

Zwiebeln abziehen und in Ringe schneiden. Spinat gründlich waschen und trockenschleudern. Zwiebeln in Butterschmalz in einer Pfanne braun braten. Knoblauch abziehen und pressen, Ingwer schälen und reiben. Beides zu den Zwiebeln geben. Chili, Kreuzkümmel, Kurkuma und Koriander mitbraten. Spinat nach ein paar Minuten dazugeben bis er zusammenfällt. Salz und Sahne einrühren. Etwa 10 Minuten köcheln lassen.

Für das Blumenkohl-Curry:
300 g Blumenkohl
200 g Kartoffeln
100 g TK-Erbsen
2 Tomaten
2 weiße Zwiebeln
4 cm Ingwer
2 EL Joghurt
Butterschmalz, zum Braten
1 TL Garam Masala
½ TL Chilipulver
½ TL edelsüßes Paprikapulver
½ TL Kurkumapulver
½ TL Panch Phoron
½ TL Kreuzkümmelsamen

Blumenkohl in Röschen zerteilen und waschen. Kartoffeln schälen und würfeln. Ingwer schälen und kleinschneiden. Tomaten kreuzweise einschneiden, mit kochendem Wasser übergießen und häuten. Dann entkernen und in Stücke schneiden. Zwiebeln abziehen und würfeln. Zwiebeln in Butterschmalz braun anrösten, Kartoffeln und Blumenkohl hinzugeben und mit anbraten.

Chili, Kurkuma, Kreuzkümmel, Paprika, Panch Phoron und Ingwer zugeben und weiterbraten. Dann Tomaten, Erbsen und Joghurt dazu geben. 1 Tasse Wasser angießen, alles salzen und 15 Minuten köcheln lassen. Zwischendurch umrühren. Vor dem Servieren mit Garam Masala würzen.

Für die Gurken-Raita:
½ Salatgurke
½ Zitrone, Saft
200 g Joghurt
4 Zweige Minze
1 Prise edelsüßes Paprikapulver
½ TL Schwarzkümmel
1 Prise Zucker
Salz, aus Mühle

Salatgurke schälen, längs vierteln, entkernen und in kleine Stücke schneiden. Joghurt mit Salz, Zucker, Paprika und Zitronensaft verrühren. Minze fein hacken und mit Gurke unter den Joghurt mischen. Mit Schwarzkümmel bestreuen.

Für den Basmati:
100 g Basmati
½ TL Salz

Basmati mit Salz und 250 ml Wasser aufsetzen und kochen lassen bis er gar ist.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.