

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 07. Oktober 2020** ▪
Tagesmotto „Vegetarische Küche“ mit Alexander Kumptner



Mardiros Tavit

Wok-Gemüse mit Kokosmilch und Jasminreis

Zutaten für zwei Personen

**Für das Wok-Gemüse mit
Kokosmilch:**

- 1 rote Paprika
- 1 Karotte
- 1 Gemüsezwiebel
- 40 g frische Pfifferlinge
- 40 g frische Austernpilze oder
Champignons
- 80 g Zuckerschoten
- 1 Pastinake
- 1 Stange Lauch
- 1 mittelgroßer Apfel
- 400 ml Kokosmilch
- 1 EL Honig
- 4 EL Kokosöl
- 1 Zweig glatte Petersilie
- 2 EL Curry
- 2 TL Kurkuma
- 2 TL Cayennepfeffer
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Paprika entkernen, die Zwiebel abziehen und den Apfel entkernen. Alles in gleichgroße Stücke (circa 2 cm dick) schneiden.

Lauch putzen und in Ringe schneiden. Karotte und Pastinake schälen und in Scheiben schneiden. Pilze putzen und in Scheiben schneiden. Kokosöl in einem Wok erhitzen. Kurkuma, Cayennepfeffer, Curry, Salz und Pfeffer kurz im Öl mitrösten.

Nacheinander Karotte, Zwiebel, Pilze, Paprika, Pastinake, Apfel, Zuckerschoten und Lauch im Gewürz-Öl braten. Zuletzt den Honig hinzufügen, verrühren und mit Kokosmilch aufgießen. Nach 5 Minuten mit Curry, Kurkuma, Cayennepfeffer und Salz abschmecken. Bei wenig bis mittlerer Hitze köcheln lassen, bis das Gemüse gar ist.

Petersilie abbrausen, trockenwedeln, hacken und über das Gericht streuen.

Für den Jasminreis:

- 200 g Jasminreis
- 40 g Butter
- Salz, aus der Mühle

Den Reis waschen und in einen Topf geben. Mit 300 ml kaltem Wasser aufgießen, bis der Reis gut bedeckt ist. Gut salzen und den Topf ohne Deckel zum Kochen bringen, anschließend die Hitze reduzieren.

Den Deckel aufsetzen und den Reis bei geringer Hitze quellen lassen. Nach ca. 12 Minuten den Topf öffnen und die Butter in den Reis unterrühren. Eventuell nachsalzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.