

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 18. August 2020 ▪  
**Vorspeise mit Mario Kotaska**



**Sunita Manay**

**Gemüse-Pakoras und Hähnchen "Tandoori-Style" mit zweierlei Chutney und Mango-Lassi**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für die Gemüse-Pakoras:**

100 g Karotten  
 100 g Zuckerschoten  
 50 g Aubergine  
 50 g Babyspinat  
 1 große rote Zwiebel  
 1 Dose pürierte Tomaten  
 240 g Kichererbsenmehl  
 1 TL gemahlenes Chilipulver  
 1 TL Kurkuma  
 ¼ TL Asafoetida  
 Neutrales Öl, zum Frittieren  
 Salz, aus der Mühle

Den Ofen auf 180 Grad Heißluft vorheizen.

Zwiebel abziehen und kleinschneiden. Kichererbsenmehl mit Chili, Zwiebel, Kurkuma, Asafoetida und Salz mit Tomaten aus der Dose und Spinat zu einem dicken Teig vermischen. Karotten, Zuckerschoten und Aubergine waschen und gleichmäßig groß schneiden. Gemüse durch den Teig ziehen. Das Öl in einem Topf erhitzen und auf 180 Grad erhitzen. Gemüse darin goldgelb frittieren. Mit einer Schaumkelle vorsichtig herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit Salz bestreuen.

**Für das Minz-Chutney:**

1 grüne Chilischote  
 3 EL dicker Naturjoghurt  
 30 g Minzblätter  
 30 g Korianderblätter  
 1 ½ TL Zucker  
 ½ TL Salz

Minz- und Korianderblätter abbrausen und trockenwedeln. Chili entkernen. Kräuter mit Chili, Zucker und Salz in den Mixer geben. Joghurt am Ende unterrühren.

**Für das Mango-Chutney:**

1 halbreife Mango  
 ½ Dose indisches Mango Pulp  
 1 rote Zwiebel  
 1 rote grüne Chili  
 3 Limetten  
 1 Bund Koriander  
 1 grüne indische Chili  
 scharfes Madras Curry  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Mango schälen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebel abziehen und kleinschneiden. Koriander abbrausen, trockenwedeln und feinhacken. Limetten halbieren und auspressen. Saft der Limetten mit Mango Pulp, Zwiebel, Chili, Curry, Salz und Pfeffer mixen. Mangowürfel unterheben.

**Für das Fleisch:**

6 Hähnchenunterschenkel  
 2 Knoblauchzehen  
 1 grüne Chili  
 200 g Naturjoghurt  
 1 Stück Ingwer  
 1 EL Tandoori Paste

Knoblauch abziehen und kleinhacken. Ingwer schälen und ebenfalls kleinhacken. Koriander abbrausen, trockenwedeln und feinhacken. Joghurt mit Knoblauch, Ingwer, Chili, Kreuzkümmel, Kurkuma, Curry, Tandoori Paste, Koriander, Salz und Pfeffer mischen und das Fleisch damit bestreichen.  
 Im Ofen für 20 Minuten garen.

4 Zweige Koriander  
1 TL Kreuzkümmel  
1 TL Kurkuma  
1 TL Madras Curry  
1 TL geröstetes Currypulver  
½ TL Salz  
½ TL Pfeffer

**Für den Mango-Lassi:** Alle Zutaten im Mixer mixen und in ein schönes Glas abfüllen.

1 Limette (Saft)  
300 g griechischer Joghurt  
2 EL brauner Zucker  
4 EL Rosenwasser  
1 Glas Mineralwasser  
5 Eiswürfel  
2 EL Mango Pulp  
1 Msp. Kardamonpulver

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.