▪ Die Küchenschlacht – Menü am 29. März 2023 ▪
Vegetarische Küche mit Cornelia Poletto



Vishi Parameswaran

Couscous-Türmchen mit Auberginen-Tomaten-Ragout, Avocadocreme und Joghurtsauce

Zutaten für zwei Personen

Für den Couscous:
200 g Instant Couscous
1 Limette, davon Abrieb & Saft
Sanddorn-Öl, zum Abschmecken

Den Couscous in 1,5-facher Menge gesalzenem, heißem Wasser ca. 5 Minuten ziehen lassen. Limette heiß abwaschen, Schale abreiben und beiseitestellen. Dann halbieren und Couscous mit einem Spritzer Limettensaft und Sanddornöl abschmecken.

Für das Auberginen-Tomaten-Ragout:
1 Aubergine
8 Rispentomaten
1 rote Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 rote Chili
½ Bund glatte Petersilie
1 TL Tomatenmark
1 Prise rosenscharfer Paprika
1/4 TL gemahlener Kreuzkümmel
Olivenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Aubergine waschen, Enden entfernen und Rest in kleine Stücke schneiden. In heißem Olivenöl bei hoher Hitze anbraten. Hälfte der roten Zwiebel hacken und hinzufügen. Mit Kreuzkümmel, Paprika, Salz und Pfeffer würzen. Tomaten halbieren und mit etwas Olivenöl zu Auberginen in die Pfanne geben, Hitze reduzieren und die Tomaten mitbraten. Tomatenmark hinzufügen und einköcheln lassen. Knoblauch abziehen, klein hacken und mit in die Pfanne geben. Hitze nochmal etwas reduzieren und Tomaten mit einem Kochlöffel leicht zerdrücken. Petersilienblättchen abzupfen und ebenfalls mit in die Pfanne geben und alles kurz durchschwenken. Bei Bedarf etwas Wasser hinzufügen.

Für die Avocadocreme:
1 Avocado
1 Prise rosenscharfer Paprika
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Avocado halbieren, Kern entfernen. Fruchtfleisch mit einem Messer einritzen, dann mit einem Löffel aus der Schale nehmen und in eine Schüssel geben. Zweite Häfte der roten Zwiebel (s.o.) in feine Würfel schneiden und zur Avocado in die Schüssel geben. Limettensaft (s.o.) hinzufügen und mit Salz, Pfeffer und Paprika abschmecken.

Für die Joghurtsauce:
120 g Sojajoghurt
½ Bund Minze
1 Prise gemahlener Kreuzkümmel
Salz, aus der Mühle

Minze abbrausen, trockenwedeln und abgezupfte Blätter fein hacken. Joghurt mit Kreuzkümmel, Salz und Minze vermischen. Abrieb von der Limetten hinzugeben (s.o.).

Für die Garnitur:
10 Walnusskerne
30 g Granatapfelkerne
2 Zweige glatte Petersilie
2 EL Ahornsirup

Walnüsse in einer Pfanne ohne Öl rösten. Mit Ahornsirup karamellisieren lassen.

Das Gericht mit Hilfe eines Dessertrings auf Tellern anrichten, mit Walnüssen, Granatapfelkernen und Petersilie garnieren und servieren.