

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 2. September 2026** ▪
Vegetarische Küche mit Viktoria Fuchs



Daniel Rammelmeier

**Rotes Thai-Curry mit Tofu, Gemüse, gerösteten
Erdnüssen und Jasminreis**

Zutaten für zwei Personen

Für das Rote Thai-Curry:

1 Zucchini
 1 rote Paprikaschote
 1 Stange Lauch
 1 Karotte
 1 Pak Choi
 100 g Zuckerschoten
 100 g Shiitake
 1 Schalotte
 1 Knoblauchzehe
 2-3 cm Ingwer
 ½ Limette, Saft
 400 ml Kokosmilch
 2-3 TL rote Thai-Currypaste
 1 EL No-Fish-Sauce
 1-2 EL Kokosöl
 1-2 Kaffirlimettenblätter
 1 Zitronengras
 2 TL Palmzucker
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Kokosöl in einer großen Pfanne oder einem Wok erhitzen. Schalotte und Knoblauch abziehen, Ingwer schälen und alles fein würfeln oder fein hacken.

Schalotte in etwas Kokosöl glasig anschwitzen, anschließend Knoblauch und Ingwer kurz mitdünsten. Currypaste zugeben und unter Rühren 1-2 Minuten anrösten. Nach und nach einige Esslöffel der Kokosmilch einrühren, bis sich eine aromatische, cremige Currypaste bildet. Zitronengras leicht andrücken und zusammen mit den Kaffirlimettenblättern in die Pfanne geben.

Zucchini, Paprika, Lauch, Karotte, Pak Choi, Zuckerschoten und Shiitake putzen, gegebenenfalls schälen, klein schneiden und hinzufügen und 4-5 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. Die restliche Kokosmilch angießen, Palmzucker einrühren und das Curry 8-10 Minuten sanft köcheln lassen, bis das Gemüse bissfest gegart ist.

Limettensaft und No-Fish-Sauce hinzufügen. Thai-Curry mit Salz und Pfeffer abschmecken. Vor dem Servieren Zitronengras und Kaffirlimettenblätter entfernen.

Für den Tofu:

250 g Naturtofu
 1 Knoblauchzehe
 ½ TL Ingwer
 1 TL Sojasauce
 Neutrales Pflanzenöl, zum Anbraten
 Speisestärke, zum Wälzen
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Tofu aus der Verpackung nehmen, gut trocken tupfen und anschließend in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Für eine besonders knusprige Textur den Tofu optional 10 Minuten zwischen Küchenpapier leicht pressen, anschließend in Speisestärke wälzen.

Öl in einer Pfanne stark erhitzen. Tofu hineingeben und zunächst ohne viel Rühren 2-3 Minuten anbraten, bis sich eine goldene Kruste bildet. Anschließend wenden und von allen Seiten knusprig anbraten.

Knoblauch abziehen, Ingwer schälen, beides hacken und hinzufügen. Kurz mitrösten. Tofu mit Sojasauce, Salz und Pfeffer würzen und nochmals kurz in der Pfanne schwenken, damit er die Aromen gut aufnimmt. Tofu anschließend direkt in das fertige Thai-Curry geben oder separat servieren.

Für den Jasminreis:

150 g Jasminreis
1 EL Butter
Salz, aus der Mühle

Jasminreis in einem Sieb gründlich unter kaltem Wasser waschen, bis das Wasser klar abfließt. Reis mit Wasser und etwas Salz in einen Topf geben. Einmal kurz aufkochen lassen, dann die Hitze auf die kleinste Stufe reduzieren und den Reis mit geschlossenem Deckel etwa 10-12 Minuten sanft garen, bis das Wasser vollständig aufgenommen ist. Den Topf anschließend vom Herd nehmen und den Reis weitere 10 Minuten zugedeckt ruhen lassen. Danach mit einer Gabel vorsichtig auflockern und servieren.

Für die Garnitur:

2-3 Zweige Thai-Basilikum
2-3 Zweige Koriander
40 g naturbelassene Erdnüsse
Salz, aus der Mühle

Erdnüsse in der Pfanne rösten. Erdnüsse im Mörser mit etwas Salz grob zerstoßen. Kräuter abbrausen, trockenwedeln und grob hacken. Kräuter und Erdnüsse als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.