

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 02. Juli 2025**
Vegetarische Küche mit Cornelia Poletto



Carsten Scholz

Sri-lankisches Linsen-Curry mit Kokos-Roti, Pol Sambol und Kaju Baduma

Zutaten für zwei Personen

Für das Linsencurry:

100 g rote Linsen
 400 g geschälte Tomaten, aus der Dose
 2 Knoblauchzehen
 3 cm Ingwer
 1 rote Chilischote
 200 ml Kokosmilch
 250 ml Gemüsefond
 2 EL Sojasauce
 1 Bund Koriander
 Pflanzenöl, zum Braten
 1 EL mildes Currypulver
 1 TL Mango-Currypulver
 Salz, aus der Mühle

Den Knoblauch abziehen, Chili von Kernen und Trennhäuten befreien, Ingwer schälen und alles fein hacken. Bei mittlerer Hitze in Öl anbraten. Currypulver hinzufügen und für ca. 20 Sekunden mitrösten. Aufpassen, dass es nicht verbrennt. Tomaten im Mixer fein mixen lassen und damit ablöschen. Linsen ggf. waschen, hinzugeben und im Sud garkochen. Sobald die Linsen die Flüssigkeit größtenteils aufgesaugt haben, heißen Fond nachgießen, bis die Linsen gar sind. Die Konsistenz des Currys ist dabei Geschmackssache. Kurz vor Schluss Kokosmilch hinzufügen. Koriander hacken und unterheben oder zum Schluss über das Curry streuen. Mit Sojasauce und Salz abschmecken.

Für das Kokos-Roti:

120 g Kokosraspeln
 240 g Weizenmehl, Type 550
 Salz, aus der Mühle

Kokosraspeln und Mehl mit einer Prise Salz mischen. Ca. 50-100 ml Wasser nach und nach hinzugeben bis die Zutaten sich zu einem nicht-klebenden Teig zusammenfügen. Im Kühlschrank 5-10 Minuten kühl stellen.

In ca. 8 gleichgroße Teiglinge teilen und zu Kugeln formen. Zu ca. 0,5- 1 cm dicken Fladen ausrollen und bei mittlerer bis hoher Hitze in einer vorzugsweise gusseisernen Pfanne ohne Öl backen und servieren.

Für das Pol Sambol:

100 g Kokosraspeln
 2 Schalotten
 ½ Limette, Saft
 Chiliflocken, zum Würzen
 1 Prise Zucker
 Salz, aus der Mühle

Chili, Kokos und Zucker in einem Mörser zerstoßen bis sich die Zutaten gut verbunden haben. Schalotten abziehen, grob hacken, hinzugeben und mit restlichen Zutaten zerstoßen. Mit Limettensaft mischen und mit Salz abschmecken.

Für das Kaju Baduma:

1 große Zwiebel
250 g Cashewkerne
5 Curryblätter
1 TL Chiliflocken
1 Msp. Kurkumapulver
Pflanzenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle

Öl in einer Pfanne erhitzen. Curryblätter hinzufügen, damit das Öl den Geschmack annimmt. Zwiebel abziehen, feine Scheiben schneiden, hinzufügen und bei mittlerer Hitze anbraten. Sobald die Zwiebeln eine leicht goldene Farbe annehmen, Chiliflocken und Kurkumapulver hinzufügen und mit Salz würzen.

Cashewnüsse hinzufügen und mit den Zwiebeln vermengen. Die Hitze reduzieren und die Zwiebeln und Cashewnüsse weitere 3-5 Minuten braten. Nochmals mit den Gewürzen und Salz abschmecken und zum Curry reichen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.