

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 13. Mai 2026**  
**Vegetarische Küche mit Zora Klipp**



**Konstantin Hofer**

**Thai-Gemüse-Curry mit geröstetem Blumenkohl, Basmati und Papaya-Salat**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für das Curry:**

- 1 Karotte
- 1 Brokkoli
- 1 rote Paprikaschote
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 cm Ingwer
- 1 Limette, Saft
- 500 ml Kokosmilch
- 2 EL gelbe Currypaste
- 2 EL süße Sojasauce
- 2 EL Sojasauce
- 1 EL vegetarische „Fisch“-Sauce
- Pflanzenöl, zum Braten
- Salz, aus der Mühle

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Zwiebel abziehen, klein schneiden und in etwas Pflanzenöl in einer Pfanne braten. Currypaste hinzugeben und leicht rösten lassen. Mit beiden Sojasaucen ablöschen und mit Kokosmilch auffüllen. Ingwer schälen, Knoblauch abziehen, beides reiben und in das Curry geben. Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden. Karotte von Beginn an mit garen, Paprika und Brokkoli 5-10 Minuten später hinzugeben und ebenfalls mit garen. Mit Salz und Limettensaft abschmecken.

**Für den gerösteten Blumenkohl:**

- 1 kleiner Blumenkohl
- 1 EL geröstetes Sesamöl
- 1 EL Sojasauce
- 1 TL heller Sesam
- 1 TL Currypulver

Blumenkohl putzen und in gleichmäßige kleine Röschen teilen.

Blumenkohl mit Currypulver, Sojasauce und Sesamöl in einer großen Schüssel vermengen und auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech verteilen. Blumenkohl für 25-30 Minuten im Ofen rösten. Vor dem Servieren mit Sesam bestreuen.

**Für den Papaya-Salat:**

- 1 Papaya
- 5 Kirschtomaten
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Limette, Saft
- 1 EL vegetarische „Fisch“-Sauce
- 1 TL Honig
- 2 EL Cashewkerne
- 3 Zweige Minze

Papaya schälen, halbieren, Kerne entfernen und das Fruchtfleisch in sehr feine Streifen schneiden. Tomaten halbieren. Knoblauch abziehen und fein hacken. Limettensaft mit Honig und vegetarische „Fisch“-Sauce in einer Schüssel verrühren und anschließend mit der Papaya und den Kirschtomaten vermengen. Cashewkerne hacken, Minze fein schneiden und mit beidem den Salat garnieren.

**Für den Basmati:**

- 80 g Basmati
- Salz, aus der Mühle

Basmati in 160 ml Wasser mit einer Prise Salz garkochen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.