

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 04. März 2026 ▪**
Vegetarische Küche mit Zora Klipp



Kezaya Kaba

**"Umami"-Möhren, Fächerkartoffeln und Kaiserschoten
mit Mango im Honig-Ingwer-Sud**

Zutaten für zwei Personen

Für die Umami-Möhren:

200 g Möhren mit Grün
 1 cm frischer Ingwer
 1 EL helle Misopaste
 20 ml Honig
 20 ml Sojasauce
 5 ml Sesamöl
 20 ml neutrales Pflanzenöl
 ½ TL schwarzer Sesam
 1 Prise Chiliflocken

Den Backofen auf 220 Grad Umluft vorheizen.

Möhren waschen, schälen und Grün zu putzen. Anschließend halbieren und in kochendem, gesalzenem Wasser für 1-2 Minuten blanchieren. Ingwer schälen und reiben. Ingwer, Miso, Honig, Sojasauce, Sesamöl, Pflanzenöl, Sesam und Chili gut verrühren, damit eine homogene Masse entsteht. Möhren damit einpinseln und für etwa 15 Minuten im Ofen backen.

Für die Fächerkartoffel:

2 mittelgroße festkochende Kartoffeln
 Olivenöl, zum Einpinseln
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffeln schälen, waschen, danach gut abtupfen und vierteln. Kartoffeln vorsichtig bis fast zum Ende einschneiden, bis eine fächerartige Textur entsteht. In kochendem, gesalzenem Wasser für circa 3 Minuten blanchieren und anschließend mit Olivenöl, Salz und Pfeffer bepinseln und circa 15 Minuten im Ofen backen, bis sie eine goldbraune Farbe bekommen.

Für den Honig-Ingwer Sud:

1 Knoblauchzehe
 1 cm Ingwer
 1 Limette, Saft
 30 ml Gemüsefond
 ½ TL Misopaste
 ½ TL Honig
 1 TL geröstetes Sesamöl
 1 TL schwarzer Sesam
 1 Zweige glatte Petersilie
 ¼ TL edelsüßes Paprikapulver
 1 Prise Zucker
 1 Prise Chiliflocken
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Knoblauch abziehen und klein schneiden. Ingwer fein reiben. Das Öl bei mittlerer Hitze in die Pfanne geben und alle trockenen Gewürze sowie Sesam leicht anrösten. Knoblauch und Ingwer hinzugeben und 1-2 Minuten weiter anbraten. Nun den Honig hinzugeben, verrühren und mit 20 ml Wasser und Fond ablöschen. Zucker hinzufügen und den Sud leicht aufkochen, so dass eine sirupartige Konsistenz entsteht. Mit einem Schuss Limettensaft abschmecken, die fein gehackte Petersilie hinzugeben und leicht warmhalten.

Für die Kaiserschoten:

150 g Kaiserschoten
100 g reife Mango
10 g Butter
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Mango schälen, vom Kern befreien und sehr klein würfeln. Kaiserschoten putzen und im selben Wasser wie Kartoffel und Möhre blanchieren. Aus dem Wasser nehmen und sofort in Eiswasser abschrecken. Kurz vor Schluss mit etwas Butter, Salz und Pfeffer 2 Minuten in einer Pfanne anbraten. Zum Schluss die Mango unterheben.

Für die Garnitur:

1 TL geröstete und gesalzene Mandeln
1 TL schwarzer Sesam

Mandeln klein hacken. Gericht mit Mandeln und Sesam garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.