

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 06. Mai 2026**  
**Vegetarische Küche mit Alexander Kumptner**



**Arndt Floto**

**Veganes Tikka masala mit Blumenkohl, Kichererbsen,  
Naan und Minz-Raita**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für das „Tikka-Masala“:**

- ½ kleiner Blumenkohl, ca. 400 g
- 240 g Kichererbsen, aus der Dose
- 400 g passierte Tomaten
- 3 Frühlingszwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 2 cm Ingwer
- 1 Limette, Saft
- 200 ml Kokosmilch
- 2 EL neutrales Öl
- ½ Bund Koriander
- 2 TL Garam Masala
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1 TL gemahlener Koriander
- ½ TL Kurkuma
- ½ TL mildes Chilipulver
- 1 TL edelsüßes Paprikapulver
- Salz, aus der Mühle

Das Öl in einer großen Pfanne oder einem Topf erhitzen. Knoblauch abziehen und hacken. Ingwer schälen und kleinschneiden. Den weißen Teil der Frühlingszwiebeln, Knoblauch und Ingwer im Topf bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten anschwitzen, bis es duftet. Den grünen Teil der Frühlingszwiebel für die Garnitur beiseitelegen.

Garam Masala, Kreuzkümmel, Koriander, Kurkuma, Chili- und Paprikapulver zugeben und 30–60 Sekunden mitrösten – nicht anbrennen lassen.

Blumenkohl in Röschen teilen. Blumenkohlröschen und Kichererbsen hinzugeben und alles gut vermengen. Passierte Tomaten hinzufügen, gut umrühren und 5–7 Minuten leise köcheln lassen, bis die Sauce etwas eindickt. Kokosmilch einrühren, kurz aufkochen lassen. Limettensaft auspressen. Mit Salz abschmecken und zum Schluss den Limettensaft je nach Geschmack unterrühren.

**Für das Naan:**

- 35 g Naturjoghurt
- 60 ml Milch
- 1 ½ TL Olivenöl + Olivenöl, zum Anbraten
- 125 g Mehl
- 1 TL Backpulver
- ½ TL Salz

Alle Zutaten in eine Schüssel geben und gut vermischen. Teig in sechs gleichgroße Stücke teilen.

Etwas Mehl auf die Arbeitsfläche geben und die Stücke zu Kugeln formen. Kugeln auf der gut bemehlten Arbeitsfläche ausrollen. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Fladen darin nacheinander ca. 2 Minuten von jeder Seite backen.

**Für die Minz-Raita:**  
250 g griechischer Joghurt  
1 kleine Knoblauchzehe  
½ Zitrone, Saft  
2 Zweige Minze  
1 TL Kreuzkümmel  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zitronensaft auspressen. Minze hacken. Knoblauch abziehen und hacken. Joghurt mit Knoblauch, Zitronensaft, gehackter Minze und den Gewürzen verrühren und kurz stehenlassen.

**Für die Garnitur:**  
Frühlingszwiebelgrün, von oben  
1 Limette, Saft  
2 Zweige Koriander

Den grünen Teil der Frühlingszwiebel hacken. Koriander hacken. Limette in Spalten schneiden. Alles als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.