

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 29. April 2026** ▪
Vegetarisch mit Cornelia Poletto



Silke Thielemann

**Vegetarisches Tikka masala mit gebratenem Blumenkohl
und Gewürz-Reis**

Zutaten für zwei Personen

Für den gebratenem Blumenkohl:

- 1 Blumenkohl
- 100 ml neutrales Pflanzenöl
- 1 TL geräuchertes Paprikapulver
- 1 TL edelsüßes Paprikapulver
- 1 TL Garam Masala
- 1 TL gemahlener Koriander
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1 TL gemahlener Kurkuma
- ½ TL gemahlener Chili
- Salz, aus der Mühle

Das Pflanzenöl mit Paprikapulver, Garam Masala, Koriander, Kreuzkümmel, Kurkuma, Chili und Salz zu einer Gewürzmarinade verrühren. Blumenkohl in mundgerechte Röschen zerteilen, waschen und gründlich trocken tupfen. Röschen in der Gewürzölmischung marinieren. Eine große Pfanne mit Öl erhitzen und die marinierten Blumenkohlröschen darin anbraten, bis sie goldbraun und weich sind. Dabei gelegentlich wenden, damit sie gleichmäßig garen und nicht anbrennen.

Für die Sauce:

- 1 Zwiebel
- 4 Knoblauchzehen
- 20 g Ingwer
- 500 ml passierte Tomaten
- 150 ml Kokosmilch
- 80 ml neutrales Pflanzenöl
- 2-3 EL Cashewnüsse
- ½ TL gemahlener Kurkuma
- 1 TL Garam Masala
- 1 TL gemahlener Koriander
- 1 TL geräuchertes Paprikapulver
- 1 TL edelsüßes Paprikapulver
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Knoblauch abziehen, Ingwer schälen und im Mörser zu einer feinen Paste verarbeiten. Zwiebel abziehen und in kleine Würfel schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelwürfel darin glasig anschwitzen. Knoblauch-Ingwer-Paste hinzufügen und kurz mitbraten, bis sie aromatisch duftet. Cashewnüsse sowie Kurkuma, Garam Masala, Koriander und Paprikapulver in die Pfanne geben und kurz mitrösten. Anschließend die passierten Tomaten und die Kokosmilch angießen, gut umrühren und die Sauce bei geschlossenem Deckel etwa 15 Minuten köcheln lassen. Sauce mit einem Pürierstab fein pürieren, bis sie eine cremige Konsistenz hat.

Für die Fertigstellung:

- 15 g Butter
- 2 Zweige Koriander

Blumenkohl vorsichtig unter die Sauce heben. Mit einer kleinen Flocke Butter verfeinern und mit frisch gezupftem Koriander servieren.

Für den Gewürzreis: Reis unter kaltem Wasser so lange waschen, bis das Wasser klar abläuft.
150-200 g Basmati Butter erhitzen und Kurkuma, Kardamon, Kreuzkümmel, Lorbeerblatt,
1 EL Butter Zimtstange, Sternanis und Gewürznelken kurz darin anschwitzen, bis sie
2 EL Rosinen ihr Aroma entfalten. Reis und Rosinen hinzufügen und kurz mitrösten.
1 Lorbeerblatt Anschließend mit der doppelten Menge Wasser ablöschen. Zum Kochen
1 Zimtstange bringen, dann die Hitze reduzieren und den Reis zugedeckt etwa 20
3 Sternanis Minuten sanft ziehen lassen, bis er gar ist. Zum Servieren den Reis mit
1 TL gemahlener Kurkuma einer Gabel vorsichtig auflockern.
½ TL gemahlener Kardamom
½ TL gemahlener Kreuzkümmel
10 Gewürznelken
Salz, aus der Mühle

Für das Topping: Joghurt in eine kleine Schüssel geben und Limettensaft sowie -abrieb
½ Limette, Saft & Abrieb unterrühren. Nach Belieben Honig hinzufügen, um die Säure etwas
100 g Naturjoghurt, 3,5 % Fett abzumildern. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
1 TL Honig
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Garnitur: Cashewnüsse rösten und auf dem Gericht verteilen. Koriander als
2 EL Cashewnüsse Garnitur verwenden.
2 Zweige Koriander

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.