

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 31. März 2020** ▪
Vorspeise mit Johann Lafer



Mario Kotaska

Kabeljau-Pakora mit Tandoori-Linsen, wildem Brokkoli und Minz-Raita

Zutaten für zwei Personen

Für das Pakora:

2 Kabeljaufilets, ohne Haut, à 80 g
1 kleine rote Chili
100 g Kichererbsenmehl
100 ml kaltes Mineralwasser
1 Msp. Kurkuma
2 Msp. Currypulver
2 Msp. Kreuzkümmel
2 Stangen Zitronengras
2 Zweige Koriander
Sonnenblumenöl, zum Frittieren
Zucker, zum Abschmecken
Szechuanpfeffer, zum Würzen
Salz, aus der Mühe

Aus Kichererbsenmehl, kaltem Mineralwasser, Kurkuma, Curry und Kreuzkümmel einen Ausbackteig herstellen.

Koriander abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Chili der Länge nach aufschneiden, von Kernen und Scheidewänden befreien und fein hacken. Ausbackteig mit Koriander, Salz, Zucker und Chili abschmecken. Kabeljau waschen, trockentupfen und mit Salz und Szechuanpfeffer würzen. In Kichererbsenmehl mehlieren. Durch den Teig ziehen und goldgelb in Öl ausbacken. Auf einem Küchenpapier abtropfen lassen. Zitronengras putzen, Strunk entfernen und Kabeljau auf Zitronengras speißen.

Für die Linsen:

100 g rote Linsen
½ rote Zwiebel
2 Knoblauchzehen
50 ml Kokosmilch
1 kleines Stück Ingwer
1 EL gelbe Currypaste
6 cl Weißwein
4 Zweige Koriander
1 EL Fenchelsamen
2 EL Tandooripulver
1 EL Olivenöl

Zwiebel und Knoblauch abziehen und die Hälfte fein hacken. Ingwer waschen, trockentupfen und fein reiben. Zwiebel, Ingwer, Fenchelsamen und Knoblauch in Olivenöl farblos anschwitzen. Linsen kurz mitschwitzen und mit Tandooripulver und gelber Currypaste würzen. Mit Weißwein ablöschen und weichköcheln.

Koriander abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Zum Schluss mit Kokosmilch und gehacktem Koriander abschmecken.

Für die Raita:

1 Limette
50 g 10 % Joghurt
50 g Crème fraîche
4 Zweige Minze

Minze abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Limette waschen, trockentupfen, Schale abreiben, halbieren, auspressen und Saft auffangen. Joghurt mit Minze, Limettenschale und -saft mixen und unter die Crème fraîche ziehen.

Für den Brokkoli:

4 Stängel wilder Brokkoli
2 grüne Kardamom Kapseln
Geröstetes Sesamöl, zum Braten

Brokkoli putzen und in Sesamöl sanft braten. Kardamomsamen hacken und Brokkoli damit abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.