

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 24. Mai 2023** ▪
Vegetarische Küche mit Nelson Müller



Gil Leon Füllbeck

Kala Chana Masala & Bhindi Masala mit Jeera Bhaat

Zutaten für zwei Personen

Für den Saucenansatz für beide

Curryvarianten:

- 5 mittelgroße Tomaten
- 2 Zwiebeln
- 6-8 Knoblauchzehen
- 1 Stück Ingwer
- 2 grüne Chilischoten
- 2 TL Kreuzkümmelsamen
- 3 TL Garam Masala
- 2 TL Korianderpulver
- 1 TL Kurkuma
- 1 TL Kashmiri Chili
- Ghee, zum Braten
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Chilischoten kleinhacken. Zwiebeln und Knoblauch abziehen und feinhacken. Etwas Ghee erhitzen und Zwiebeln, Chilis mit Kernen und Kreuzkümmelsamen anschwitzen. Knoblauch und Ingwer in die Pfanne geben, wenig später Tomaten und etwas Salz sowie Pfeffer dazugeben und für 3 Minuten mit Deckel köcheln lassen, dabei mit Garam Masala, Korianderpulver, Kashmiri Chili und Kurkuma würzen. 150 ml Wasser dazugeben und in den Mixer geben.

Für das Bhindi Masala:

- 150 g Okraschoten
- 2 EL helle Sesamsamen
- 2 EL schwarze Sesamsamen
- 2 EL Kokosraspeln
- 50 ml Sahne
- Neutrales Öl, zum Braten
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Okraschoten waschen, trocknen, auf beiden Seiten abschneiden und in größere Stücke schneiden, diese 8-9 Minuten anbraten.

Sesam in Öl kurz anrösten, Hälfte der gemixten Tomatensauce dazugeben und Kokosraspeln dazu, dann gebratene Okras dazugeben und zugedeckt 5 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen.

Ohne Deckel nochmals 5 Minuten köcheln lassen, am Ende etwas Sahne hinzufügen und nochmals warm werden lassen.

Nochmals abschmecken mit Salz und Pfeffer.

Zur Garnierung ein wenig Sesam, Kokosraspeln und Korianderblätter nutzen.

Für das Kala Chana Masala:

- 400 g braune Kichererbsen
- 1 Zitrone, davon Saft
- 4 Zweige Koriander
- 1 Stück Ingwer
- 1 TL Tomatenmark
- Ghee, zum Braten
- 2 Lorbeerblätter
- 3 grüne Kardamomkapseln
- 2 Nelken
- ½ Zimtstange
- 1 EL Kasuri Methi

Kichererbsen abtropfen lassen und das Wasser aus der Dose auffangen. Ghee erhitzen und Tomatenmark, Lorbeerblätter, Nelken, Kardamom und Zimtstange anschwitzen.

Hälfte der Tomatensauce reingeben, Kichererbsen dazu und für 10 Minuten köcheln lassen.

Nochmals mit Gewürzen abschmecken. Lorbeerblätter, Nelken, Kardamom und Zimtstange rausnehmen.

Mit Zitronensaft abschmecken und eine Handvoll gehackten Koriander dazugeben, Kasuri Methi in Hand zerreiben und dazugeben.

Korianderblatt und Ingwer zu Julienne schneiden und damit Garnieren.

1 TL geräuchertes Paprikapulver
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für den Jeera Bhaat:
200 g Basmati
4 Zweige Koriander
Ghee, zum Braten
2 grüne Kardamomkapseln
3 Nelken
½ TL Kreuzkümmelsamen
TL Salz

Reis im Topf solange waschen, bis das Wasser klar ist und in ein Sieb geben. In einem Topf das Ghee erhitzen, die trockenen Gewürze hinzugeben und für 1 Minuten anrösten. Basmati für 1 Minuten mit den Gewürzen anschwitzen. 300 ml Wasser und Salz zugeben, umrühren und zum Kochen bringen. Dann auf niedrige Flamme stellen und abgedeckt für 15-20 Minuten dämpfen. Deckel abnehmen und den Reis mit einer Gabel auflockern. Mit Handtuch abdecken, von der Hitze nehmen und für 5 Minuten ziehen lassen, bis die restliche Flüssigkeit absorbiert ist. Vor dem Servieren Kardamom und Nelken herauspicken sowie frischen Koriander untermengen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.