

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 03. April 2020 ▪
Zusatzgericht von Mario Kotaska



Forellnpakora mit Linsencurry

Zutaten für zwei Personen

Für das Pakora: Aus Kichererbsenmehl, 100 ml kaltem Mineralwasser, Kurkuma und Kreuzkümmel mit dem Zauberstab einen Ausbackteig herstellen.
 2 Forellenfilets, ohne Haut und Gräten Forellenfilets waschen, trockentupfen, würzen, in etwas zurückgehaltenem Kichererbsenmehl wenden und mit einem Stäbchen durch den Ausbackteig ziehen. In tiefem Fett goldgelb ausbacken und auf den Linsen servieren.
 4 EL Kichererbsenmehl
 1 Msp. Kurkuma
 1 TL Kreuzkümmel
 Fett, zum Ausbacken
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für das Curry: Zwiebel und Knoblauch abziehen und in Würfel schneiden. Zwiebel-Würfelchen in Olivenöl ohne Farbe anschwitzen, Knoblauch hinzugeben und Linsen mit Currypaste kurz mitschwitzen. Mit Kokosmilch ablöschen und ca. 15 Minuten bissfest köcheln lassen. Koriander und Minze abbrausen, trockenwedeln und hacken. Linsen mit Koriander und Minze abschmecken.
 100 g rote Linsen
 1 kleine rote Zwiebel
 1 Knoblauchzehe
 200 ml Kokosnussmilch
 2 EL gelbe Currypaste
 4 Zweige Koriander
 2 Zweige Minze
 2 EL Olivenöl, zum Anbraten



Salz verlängert die Garzeit bei Hülsenfrüchten. Von daher sollte man Linsen & Co. erst nach dem Garen salzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.