

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 24. Juli 2024** ▪  
**Vegetarische Küche mit Nelson Müller**



**Barbara Blome**

**Kräuterseitling-Gemüse-Spieß mit Koriander-Limetten-Reis und Minz-Joghurt**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für die Kräuterseitlinge:**

4 große Kräuterseitlinge  
 200-300 ml Hafermilch  
 2 EL Agavendicksaft  
 2 TL gemahlener Kreuzkümmel  
 2 TL gemahlener Koriander  
 2 TL edelsüßes Paprikapulver  
 Chilipulver, nach Geschmack  
 2 TL granuliertes Knoblauchpulver  
 Mehl, zum Mehlieren  
 Panko, zum Panieren  
 Neutrales Öl, zum Frittieren + Braten  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Kopf der Kräuterseitlinge, je nach Größe, halbieren oder vierteln. Stiele in ca. 2-3 cm dicke Scheiben schneiden.

Hafermilch mit Mehl verrühren, sodass eine leicht dickflüssige Konsistenz entsteht. Mit 1 TL Kreuzkümmel, 1 TL Koriander, 1 TL Paprika, Chili nach Geschmack, 1 TL Knoblauch, Salz und Pfeffer würzen. Die Hälfte der Kräuterseitlinge in den dickflüssigen Teig geben, danach in Panko wälzen. In Öl frittieren, ggf. erneut panieren und zweites Mal frittieren.

Die andere Hälfte sowie die „Köpfe“ der Kräuterseitlinge anbraten. Mit 1 TL Kreuzkümmel, 1 TL Koriander, 1 TL Paprika, Chili nach Geschmack, 1 TL Knoblauch, Salz und Pfeffer würzen. Agavendicksaft dazugeben und Pilze damit „glasieren“.

**Für das Gemüse:**

1 rote Paprikaschote  
 1 grüne Paprikaschote  
 1 rote Zwiebel  
 1 EL Agavendicksaft  
 1 TL gemahlener Kreuzkümmel  
 1 TL gemahlener Koriander  
 1 TL edelsüßes Paprikapulver  
 Chilipulver, nach Geschmack  
 1 TL granuliertes Knoblauchpulver  
 Neutrales Öl, zum Braten  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Paprika halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und klein schneiden. Zwiebel abziehen und in Stücke schneiden.

Agavendicksaft, Kreuzkümmel, Koriander, Paprika, Chili, Knoblauch, Salz und Pfeffer verrühren.

Gemüse in einer Pfanne in etwas Öl anbraten und mit der Marinade bestreichen.

**Für die Fertigstellung:**

Im Wechsel frittierte Kräuterseitlinge, Gemüse und gebratene Kräuterseitlinge auf Spieße setzen. Am Ende nochmals mit der Marinade bepinseln.

**Für den Joghurt:** Limettensaft auspressen. Joghurt mit Minze pürieren und mit 250 g Sojajoghurt, ungesüßt  
1 Limette, Saft  
1 TL Agavendicksaft  
½ Bund Minze  
Salz, aus der Mühle

**Für den Reis:** Reis waschen und 300 ml gesalzenem Wasser garen. Vor dem Servieren mit Limettensaft, Limettenabrieb und gehacktem Koriander abschmecken.  
150 g Basmati  
1-2 Limetten, Abrieb & Saft  
Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.  
1-2 Zweige Koriander  
Salz, aus der Mühle