

▪ 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 Limettensaft, Agavendicksaft und Salz abschmecken.
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