

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 31. August 2022 ▪  
Vegetarische Küche mit Nelson Müller



**Tobias Rieger**

**Süßkartoffel-Kürbis-Curry mit Pfannenbrot**

Zutaten für zwei Personen

**Für das Süßkartoffel-Curry:**

150 g Süßkartoffeln  
100 g Hokkaido-Kürbis  
40 g Kaiserschoten  
50 g rote Paprika  
40 g Kirschtomaten  
50 g rote Zwiebeln  
1 Knoblauchzehe  
5 g Ingwer  
1 Limette  
½ EL Tomatenmark  
½ EL Currypaste  
250 ml Kokosmilch  
10 g Minze  
10 g Basilikum  
40 g Cashewkerne  
1 EL Olivenöl  
½ TL Currypulver  
Chiliflocken, aus der Mühle  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Zwiebeln abziehen, fein würfeln und Knoblauch hacken. Ingwer schälen und ebenfalls fein hacken. Kürbis und Paprika entkernen und würfeln. Kirschtomaten halbieren. Süßkartoffeln schälen und in gleich große Würfel schneiden.

Olivenöl in einem Wok bei mittlerer Hitze erwärmen. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer darin ca. 1-2 Minuten anbraten. Süßkartoffel-, Kürbis- und Paprikawürfel hinzugeben. Tomatenmark, Currypulver und Currypaste hinzufügen. Mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken nach Geschmack würzen. Weitere 3-5 Minuten anbraten.

Kokosmilch in den Wok geben und gut umrühren. Aufkochen, dann die Hitze reduzieren und ca. 10-15 Minuten köcheln lassen, bis alles gar ist.

Minze und Basilikum grob hacken.

Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten und dann mit Kirschtomaten und Kaiserschoten mit in den Wok geben. Alles gut umrühren.

Saft der Limette auspressen und in den Wok geben. Minze und Basilikum vorsichtig unterrühren.

**Für das Pfannenbrot:**

150 g Dinkelmehl, Type 630  
½ TL Backpulver  
80 ml Milch  
25 ml Butter  
½ EL Speiseöl  
etwas Kreuzkümmel  
¼ TL Zucker  
½ TL Salz

Butter schmelzen. Mehl mit Backpulver, Salz, Zucker und Kreuzkümmel in einer Schüssel mischen. Die Mischung mit Milch, Butter und ½ EL Speiseöl zu einem glatten Teig kneten. Den Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche zu runden Fladen mit ca. 20 cm Durchmesser ausrollen. Eine Pfanne mit etwas Öl erhitzen und den Teigfladen bei mittlerer Hitze von beiden Seiten ca. 2 Minuten backen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.