

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 01. Februar 2023** ▪  
**Vegetarische Küche mit Nelson Müller**



**Aaron Bettner**

**Zucchini-Süßkartoffel-Curry mit Kichererbsen und Basmati-Wildreis**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für den Basmati-Wildreis:**  
 100 g Basmati- & Wildreis  
 Salz, aus der Mühle

Den Reis waschen und danach in einem kleinen Topf mit 120 ml Wasser bedecken. Mit Deckel bei hoher Hitze kurz aufkochen lassen, dann Hitze reduzieren und 10 Minuten leicht kochen lassen. Deckel abnehmen und 5 Minuten ohne Hitze ausdampfen lassen. Reis nicht umrühren, höchstens schwenken.

**Für das Zucchini-Süßkartoffel-Curry:**

1 Süßkartoffel  
 1 Zucchini  
 100 g Kichererbsen, aus dem Glas  
 3 cm Ingwer  
 2 Knoblauchzehen  
 1 Limette, davon Abrieb  
 1 rote Chili  
 30 g Erdnüsse  
 300 ml Gemüsefond  
 300 ml cremige Kokosmilch  
 ½ Bund Koriander  
 1 getrocknetes Kaffirlimettenblatt  
 1-2 EL Currypulver  
 1 TL Zucker  
 2 EL Sonnenblumenöl  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Erdnüsse grob hacken. Knoblauch abziehen und Ingwer schälen. Beides mit einer Reibe zu einer groben Paste reiben. Chili abwaschen und in feine Ringe schneiden. Die Hälfte der Ringe als Topping bereitstellen. Süßkartoffel schälen und in ca. 1,5 cm große Würfel schneiden. Zucchini waschen, längs halbieren und in Halbkreise schneiden. Erdnüsse in einer Pfanne mit 1 Esslöffel Öl anrösten, aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Zucchini in die gleiche Pfanne geben, kurz anbraten, aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. In einem Topf 1 Esslöffel Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Süßkartoffel hinzugeben. Kurz anbraten, dann unter Rühren Knoblauch-Ingwer-Paste, Currypulver, Zucker, Chili, Salz und Pfeffer zufügen und 1-2 Minuten mit anrösten. Kaffirlimettenblatt in Topf geben und mit Fond und Kokosmilch ablöschen, bis alles bedeckt ist und köcheln lassen. Kichererbsen in ein Sieb geben, abspülen und abtropfen lassen und zum Curry geben. Alles 10-15 Minuten köcheln lassen. Zuletzt Zucchini dazugeben und abschmecken. Limette heiß abwaschen und Schale abreiben. Curry damit abschmecken. Koriander abbrausen, trockenwedeln und Blätter in feine Streifen schneiden. Zum Schluss über das Curry streuen.

Curry in einem tiefen Teller mit Reis anrichten und mit Erdnüssen, Koriander und Chili garnieren.