

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 20. Januar 2025 ▪  
Leibgericht mit Mario Kotaska



Joshua Vogel

**Blumenkohl-Curry mit Basmati, Gemüse-Pakoras und  
Zwiebel-Koriander-Salat**

Zutaten für zwei Personen

**Für den Blumenkohl:**

- ½ Blumenkohl
- 1 Knoblauchzehe
- 5 g Ingwer
- 200 g Kokosjoghurt
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1 TL gemahlener Koriander
- ½ TL gemahlener Kurkuma
- ½ TL Bockshornklee
- Salz, aus der Mühle

Den Backofen auf 250 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Fritteuse auf 170 Grad vorheizen.

Blumenkohl in mundgerechte Stücke schneiden. Knoblauch abziehen und fein hacken.

Kokosjoghurt mit Knoblauch, Ingwer, Kreuzkümmel, Kurkuma, Bockshornklee und Salz verrühren.

Blumenkohl mit der Joghurt-Gewürzmischung gut vermengen und für 20 Minuten im Backofen garen.

**Für das Curry:**

- 4 Rispentomaten
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 5 g Ingwer
- 200 ml Kokosmilch
- 1 EL Rapsöl
- 4 grüne Kardamomkapseln
- 1 schwarze Kardamomkapsel
- 1 TL Kreuzkümmelsamen
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1 Lorbeerblatt
- 1 TL gemahlener Koriander
- 1 TL gemahlene Fenchelsaaten
- 1 TL getrocknete Bockshornblätter
- Chilipulver, zum Würzen
- 1 TL Garam Marsala
- Salz, aus der Mühle

Zwiebel abziehen und klein schneiden. Ingwer schälen und reiben. Knoblauch abziehen und ebenfalls reiben.

In einem Topf bei mittlerer Hitze Rapsöl, Zwiebel, Kardamom, Kreuzkümmel und das Lorbeerblatt erhitzen und einige Minuten anbraten. Gemahlene Gewürze, Knoblauch und Ingwer dazugeben und weiter anbraten.

Tomaten fein pürieren, dazugeben und einkochen lassen.

10-15 Minuten köcheln lassen und den Blumenkohl aus dem Backofen dazugeben und mit Kokosmilch, Bockshornblättern, Salz und Garam Marsala abschmecken.

**Für den Reis:**

- 1 Tasse Basmati
- 1 rote Zwiebel
- 1 EL vegane Butter
- Salz, aus der Mühle

Zwiebel abziehen und würfeln. In einem kleinen Topf die Butter schmelzen und die Zwiebel darin glasig anbraten. Reis hinzugeben und für 1-2 Minuten mitbraten, danach mit 2 Tassen Wasser ablöschen, salzen und zum Kochen bringen. Mit geschlossenem Deckel 12-15 Minuten auf kleinster Stufe köcheln lassen.

**Für die Pakoras:** Zwiebel abziehen und in Spalten schneiden.

1 Blumenkohl

150 g Babyspinat

1 Kartoffel

1 Zwiebel

100-150 g Kichererbsen-Mehl

2 TL gemahlener Kreuzkümmel

1 TL gemahlener Koriander

Neutrales Öl, zum Frittieren

Salz aus der Mühle

Kartoffeln schälen. Blumenkohl und Kartoffel klein würfeln. Spinat schneiden.

Alle Zutaten miteinander vermischen und Wasser hinzugeben, bis ein klebrig-flüssiger Teig entsteht.

In der Fritteuse für 4-5 Minuten frittieren und gut abtropfen lassen.

**Für den Zwiebel-Koriander Salat:**

1 rote Zwiebel

1 Zitrone, Saft

½ Bund frischer Koriander

1 TL Rapsöl

1 TL Kreuzkümmelsamen

Salz, aus der Mühle

Zitrone halbieren und den Saft von einer Hälfte auspressen.

Zwiebel abziehen und in Ringe hobeln. Koriander hacken und zu den Zwiebeln geben. Die restlichen Zutaten hinzugeben und alles miteinander vermengen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.