

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 26. Februar 2025** ▪
Vegetarische Küche mit Johann Lafer



Jamie Ann Thomßen Bartels

Rote-Bete-Tomaten-Curry mit Couscous und Knoblauch-Joghurt

Zutaten für zwei Personen

Für das Curry:

2 mittelgroße Knollen frische Rote Bete
 150 g Babyspinat
 150 g gehackte Tomaten, aus der Dose
 250 g Kirchererbsen, mit Aquafaba
 1 große weiße Zwiebel
 2 Knoblauchzehen
 4 cm Ingwer
 300 ml Kokosmilch
 2 EL rote Currypaste
 2 EL Tomatenmark
 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
 1 TL gemahlener Zimt
 1 TL gemahlener Kurkuma
 1,5 TL Garam Masala
 1 TL gemahlener Koriander
 Neutrales Pflanzenöl, zum Braten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Rote Bete schälen und in Stifte schneiden. Zwiebel abziehen und würfeln. Ingwer schälen und würfeln. Beides zusammen in einer Pfanne mit Öl andünsten. Tomatenmark und Currypaste einrühren. Mit gehackten Tomaten und Kokosmilch ablöschen und etwas reduzieren lassen. Mit Kreuzkümmel, Zimt, Kurkuma, Garam Masala, Koriander, Salz und Pfeffer würzen. Rote Bete hinzufügen und kochen lassen, bis sie bissfest, bzw. weicher ist. Kichererbsen dazugeben und etwas vom Aquafaba um die Sauce zu binden. Bis zum Servieren einkochen lassen.

Für den Couscous:

160 g Couscous
 4 EL Olivenöl
 Salz, aus der Mühle

Couscous mit etwa 320 ml kochendem Wasser aufgießen und bei niedriger Temperatur und geschlossenem Deckel ziehen lassen.

Für den Knoblauch-Joghurt:

200 g griechischer Joghurt
 1 Knoblauchzehe
 ½ Limette, Saft & Abrieb
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Knoblauch abziehen und pressen. Joghurt mit Knoblauch vermengen. Mit Limettensaft, dem Abrieb, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Garnitur:

30 g ungesalzene Cashewkerne
 2 Zweige Koriander

Cashewkerne fein hacken. Koriander fein hacken. Beides mischen und über Gericht geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.