

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 16. April 2025** ▪
Vegetarische Küche mit Nelson Müller



Sebastian Schalkau

Gelbes Curry mit Fenchel, Karotte, Paprika, Naan und Tamarinden-Dip

Zutaten für zwei Personen

Für das Fenchel-Curry:

- 1 mittelgroße Fenchelknolle
- 1 ½ Möhren
- 1 gelbe Paprikaschote
- 1 Frühlingszwiebel
- 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- ½ rote Chilischote
- 2-3 cm Ingwer
- 1 Limette, Saft
- 10 g Cashewkerne
- 100 ml cremige Kokosmilch
- 2 TL gelbe Currypaste, aus dem Glas
- 100 ml Gemüsefond
- 1 EL Sesamöl
- 2 Zweige Koriander
- 1 TL Chilifäden
- 1 Prise brauner Zucker
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Schalotten und Knoblauch abziehen. Schalotten würfeln, Knoblauch fein hacken. Ingwer schälen, ebenfalls fein hacken. Chilischote waschen, mit einem scharfen Messer vorsichtig halbieren, die Kerne entfernen, klein schneiden. Fenchelknollen waschen, etwas Fenchelgrün als Deko beiseitelegen. Fenchel halbieren, Strunk entfernen und in Streifen schneiden. Möhren schälen, putzen und schräg in dünne Scheiben schneiden. Paprikaschote halbieren, Kerngehäuse entfernen, waschen und würfeln.

Öl in einem weiten Topf erhitzen. Schalotten, Knoblauch, Ingwer und Chili darin bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten glasig dünsten. Fenchelstreifen, Möhrenscheiben und Paprikawürfel 1–2 Minuten mitbraten. Gelbe Currypaste zugeben und kurz anrösten. Mit Fond ablöschen und Kokosmilch angießen. Curry bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten köcheln lassen. Curry mit Pfeffer, Salz, Zucker und etwas Limettensaft abschmecken. Zum Servieren mit Fenchelgrün, gerösteten Cashewkernen und Chilifäden dekorieren.

Für das Naan:

- 40 g Naturjoghurt
- ½ TL Apelessig
- ½ EL Olivenöl
- 2 TL Sesam
- 150 g Weizenmehl
- 1 TL Backpulver
- ½ TL Natron
- ½ TL Salz
- Neutrales Pflanzenöl, zum Anbraten

Mehl, Backpulver, Natron und Salz in einer Schüssel vermischen. In der Mitte eine Mulde formen. 60 ml Wasser, Naturjoghurt, Olivenöl und Apelessig hinzugeben. Zunächst mit einem Holzlöffel vermengen, danach mit den Händen weiterkneten, bis ein luftiger Teig entsteht. Bei Bedarf kann man etwas mehr Mehl hinzugeben, aber der Teig darf nicht zu trocken werden, sonst wird das Brot härter. Den Teig abdecken und 10 Minuten stehen lassen. Anschließend in vier Stücke teilen und zu kleinen Fladen formen. Eine beschichtete Pfanne auf mittlere Hitze erhitzen und mit etwas Öl bepinseln. Die Fladenbrote in die Pfanne legen und ca. 5 Minuten pro Seite ausbacken. Das Pfannenbrot nach Belieben mit Sesam bestreuen und als Beilage servieren.

Für den Tamarinden-Dip:

- ½ Limette, Saft
- 4 EL Soja-Joghurt
- 1-2 EL Tamarindenpaste
- 2 TL Ahornsirup
- 1-2 TL Sojasauce
- ½ TL Sesamöl

Saft der Limette auspressen. ½ TL Limettensaft mit den anderen Zutaten in einen Mixer geben und zu einem homogenen Dip pürieren. Je nach gewünschter Konsistenz 1-2 EL Wasser dazu geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dip zu dem Curry und Naan servieren.

¼ TL Chiliflocken
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.