

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 09. April 2019 ▪  
ChampionsWeek ▪ "Currys" mit Cornelia Poletto



Alex Schöpe

**Gelbes Thai-Curry mit knusprigem Sesam-Hähnchen und Jasmin-Reis**

Zutaten für zwei Personen

**Für die Currypaste:**

- 4 kleine, gelbe Chilis
- 1 rote Chili
- 1 EL Koriandersamen
- 1 TL Kreuzkümmel
- ½ Zimtstange
- 1 Muskatblüte
- 3 Schalotten
- 1 Knolle Ingwer à 3 cm
- 1 Knolle Galgant à 3 cm
- 1 Knolle Kurkuma à 2 cm
- 2 Stangen Zitronengras
- 5 Kaffir-Limettenblätter
- 1 TL Garnelenpaste
- 1 Muskatnuss, zum Reiben
- 1 TL Zucker
- ½ TL feines Salz
- 10 Pfefferkörner

Die trockenen Gewürze in einer Pfanne ohne Öl kurz anrösten.

Ingwer, Galgant und Kurkuma schälen und fein reiben. Das Zitronengras mit dem Messerrücken plattieren und fein schneiden. Die Gewürze abkühlen lassen und mit den übrigen Zutaten im Mörser zu einer glatten Paste verarbeiten.

Mit Kurkuma leuchtend gelb einfärben.

**Für die Gemüseeinlage:**

- 10 Zuckerschoten
- ½ rote Paprika
- ½ grüne Paprika
- ½ gelbe Paprika
- ½ Karotte
- ½ Zucchini
- 5 Champignons
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 1 Schalotte
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Paprikaschoten halbieren, von Kerngehäuse und Scheidewänden befreien und kleinschneiden. Die Karotten schälen, von den Enden befreien und grob schneiden. Zusammen mit den Zuckerschoten in kochendem Salzwasser kurz blanchieren und in Eiswasser abschrecken.

Die Zucchini in feine Scheiben schneiden und vierteln. Die Schalotte abziehen, halbieren und fein würfeln. Die Champignons mit einer Pilzbürste sorgfältig putzen und vierteln.

Das Gemüse einem großen Topf mit Öl andünsten, leicht salzen und pfeffern.

**Für das Sesamhähnchen:**

- 1 Hähnchenbrust à 300 g
- 2 EL helle Sesamsaat
- 2 EL dunkle Sesamsaat
- 50 ml Sojasauce
- 2 Eier
- 100 g Mehl

Die Fritteuse auf 180 Grad vorheizen.

Das Hähnchen waschen, trockentupfen, in Stücke schneiden und in Sojasauce marinieren.

Die Eier verquirlen. Die Hähnchenstücke in Mehl wenden, durch die Eiermasse ziehen und im Sesam panieren.

Die panierten Hähnchenstücke in der Fritteuse ausbacken.

**Für den Reis:** Den Reis in leicht gesalzenem Wasser im Verhältnis 1:2 aufkochen und quellen lassen.  
125 g Jasminreis

**Für das Curry:** Die Paste in einer Pfanne mit etwas Öl andünsten und mit Wermut ablöschen.  
2 EL gelbe Currypaste (s.o.)  
100 ml Wermut  
500 ml Kokosmilch  
1 EL Fischeauce  
2 EL Sojasauce  
neutrales Pflanzenöl, zum Anbraten

Fischeauce und Sojasauce zugeben. Mit der Kokosmilch ablöschen und köcheln lassen. Durch ein Sieb passieren und warm halten.  
Das Gemüse mit der Currysauce ablöschen und leicht einköcheln lassen.  
Die Frühlingszwiebeln von der äußeren Schale befreien, putzen und in feine Ringe schneiden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



**Tanja Hagelüken**

## **Malaysische Currysuppe mit Gambas, gefüllten Calamaretti und Fladenbrot mit schwarzem Sesam**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für die Currypaste:**

- 1 EL Garnelenpaste
- 1 ½ Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Knolle Ingwer à 5 cm
- 1 Habanero-Chili
- 5 Stangen Zitronengras
- 18 frische Kaffir-Limettenblätter
- 1 ½ TL gemahlener Kurkuma
- 1 EL Koriandersamen
- 1 EL gemahlener Kreuzkümmel
- 1 EL gemahlener Kardamom
- 75 ml Kokosmilch
- 3 EL Erdnussöl
- grobes Meersalz, zum Würzen

### **Für ein Currypulver:**

- 2 EL gemahlener Koriander
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1 ½ TL Kurkuma
- ½ TL getrockneter Ingwer
- ½ TL Bockshornklee
- ½ TL Ceylonzimt
- ¼ TL Kardamomsamen
- ¼ TL gemahlene Nelken
- ¼ Chilipulver
- ¼ TL Schwarzer Pfeffer

### **Für die Suppe:**

- 1 Stange Lauch
- 2 Frühlingszwiebeln
- 4 Schalotten
- 100 ml französischer Wermut
- 50 ml weißer Portwein
- 80 ml trockener Weißwein
- 7 Stangen Zitronengras
- 2 Limonenblätter
- 400 ml Geflügelfond
- 300 ml Sahne
- 1 TL Crème fraîche
- 1 EL Butter
- 4 EL Kokosflocken

Den Ofen auf 220 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Garnelenpaste im Ofen bei 220 Grad rösten und mit gehacktem Knoblauch und Schalotten in einem Mixer pürieren. Den Ingwer schälen und fein reiben. Die Chili längs halbieren, von Kernen und Scheidewänden befreien und klein würfeln. Zitronengras mit dem Messerrücken anschlagen und fein schneiden.

Die Gewürze mit der Paste, Knoblauch, Schalotten, Ingwer, Chili und Zitronengras in einem Standmixer cremig pürieren.

Kokosmilch am Ende hinzugeben.

Die Gewürze in einem Mörser stoßen und kurz in einer Pfanne ohne Öl rösten.

Die Schalotte abziehen, halbieren und fein würfeln. Den Lauch und die Frühlingszwiebeln von der äußeren Schale befreien, putzen und in feine Ringe schneiden. Schalotten, Frühlingszwiebeln und Lauch in Butter anschwitzen und mit Wermut, Portwein und Weißwein auffüllen. Zitronengras und Limonenblätter dazugeben.

Aufkochen lassen, Sahne, Crème fraîche, Geflügelfond und Kokosflocken hinzugeben und langsam ziehen lassen.

Durch ein Sieb passieren.

**Für ein Fruchtpüree:** Den Apfel schälen, mit einem Entkerner vom Kerngehäuse befreien und klein würfeln. Die Ananas schälen, vierteln und vom Strunk befreien. Die Banane fein schneiden. Die Petersilie abbrausen, trockenwedeln, zupfen und fein hacken.  
1 Apfel  
1 Baby-Ananas  
¾ Banane  
1 Bund glatte Petersilie

Aus Äpfeln, Ananas, Banane und Petersilie im Standmixer ein feines Püree mixen. Das Fruchtpüree zum Fond geben und darin ziehen lassen.

**Für die Calamaretti:** Garnelen grob würfeln und im Fond ziehen lassen.  
4 kleine Calamaretti-Tuben  
8 Rotgarnelen  
1 Toastbrot  
4 Cherrytomaten  
2 braune Champignons  
1 Schalotte  
2 Knoblauchzehen  
neutrales Pflanzenöl, zum Anbraten

Toastbrotwürfelchen mit Knoblauch und Schalotten in etwas Olivenöl anschwitzen, zerkleinerte Champignons, Garnelen, Tomaten und Lauch fein gewürfelt hinzugeben und kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken und in die gesäuberten Kalamaretti füllen, mit einem Holzspießchen verschließen und anbraten.

**Für die Garnitur:** Das Gericht auf Tellern anrichten, mit Blüten garnieren und servieren.  
kleine essbare Blüten



**Stefan Baumgartner**

## Im Bananenblatt gegarter Rotbarsch mit Currypaste und Süßkartoffel-Kochbananen-Auflauf

Zutaten für zwei Personen

### Für die Currypaste:

- 2 grüne Chilis
- 1 Knolle Ingwer à 1 cm
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Frühlingszwiebel
- 1 Limette, davon 2 EL Saft
- 1 Stiel Zitronengras
- 2 Zweige Basilikum
- 4 Zweige Koriander
- 2 Kaffir-Limettenblätter
- 2 EL Olivenöl
- ½ EL brauner Zucker

Die Chili längs halbieren, von Kernen und Scheidewänden befreien und klein würfeln. Den Ingwer schälen und fein reiben. Den Knoblauch abziehen und fein schneiden. Die Frühlingszwiebeln von der äußeren Schale befreien, putzen und in feine Ringe schneiden. Die Limette halbieren, auspressen und den Saft auffangen.

Das Zitronengras mit dem Messerrücken plattieren und fein schneiden. Limettenblätter, Basilikum und Koriander abrausen, trockenwedeln, zupfen und fein hacken.

Sämtliche Zutaten mit dem Olivenöl und braunem Zucker in einem Standmixer kräftig zu einer cremigen Paste mixen.

### Für den Rotbarsch:

- 2 Rotbarschfilets mit Haut à ca. 300 g
- 4 EL grüne Currypaste (s.o.)

Den Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Je 2 EL der Currypaste auf beiden Seiten des Fischfilets verteilen und im Bananenblatt verpacken.

Im Ofen etwa 25 Minuten garen.

### Für den Auflauf:

- 2 Kochbananen
- 1 Süßkartoffel
- 2 Schalotten
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Mozzarella
- 125 g Crème fraîche
- 125 g Sahne
- 1 Muskatnuss, zum Reiben
- 20 g Butter
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Ofen auf 160 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Kochbananen und Süßkartoffel schälen und in ca. 3 mm dicke Scheiben schneiden. In Salzwasser nacheinander 3 Minuten kochen, herausnehmen und etwas abkühlen lassen. Schalotten und Knoblauch in feine Würfel schneiden und mit der Butter in einer Pfanne leicht anschwitzen. Crème fraîche und Sahne zugeben und mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken. Etwas von der Mischung auf dem Boden der Backform verteilen, dann die Kartoffel und die Bananen abwechselnd in der Form auslegen.

Den Rest der Mischung darüber verteilen. Mozzarella verteilt darüber reiben.

Im vorgeheizten Ofen 25 Minuten backen.

### Für die Deko:

- 1 Kochbanane
- 300 ml neutrales Pflanzenöl

Kochbanane ist 2 ½ mm dicke Scheiben schneiden und kurz in einer Pfanne mit reichlich Öl ausfrittieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Mischa Sutter

## Nordafrikanisches Curry mit Rinderhüfte, zweierlei Aubergine und Couscous

Zutaten für zwei Personen

### Für das Garam Masala:

- 1 EL Koriandersamen
- 1 EL Kreuzkümmelsamen
- 1 TL schwarzer Pfefferkörner
- 5 grüne Pfefferkörner
- 1 Muskatnuss, zum Reiben
- 1 Zimtstangen
- 3 Nelken
- 1 Muskatnuss, zum Reiben

Die Gewürze in einer Pfanne ohne Öl rösten. Die Gewürze im Mörser stoßen und durch ein Sieb fein sieben.

### Für das Rindfleischcurry:

- 300 g Fleisch aus der Rinderhüfte
- 1 große Zwiebel
- 1 rote Chili
- 1 grüne Chili
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Knolle Ingwer à 2 cm
- 100 ml trockener Weißwein
- 100 ml Gemüsefond
- 50 g türkischer Joghurt
- 1 TL edelsüßes Paprikapulver
- 1 TL gemahlener Koriander
- 1 TL Kurkuma
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 EL Currymischung (s.o.)
- 250 g Tomaten aus der Dose
- 2 Datteln
- 50g Mandelstifte
- 5 Zweige Koriander
- 1 EL Essigbaumgewürz
- neutrales Pflanzenöl, zum Anbraten
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Fleisch waschen, trocknen, in Würfel schneiden und in einer Pfanne mit wenig Öl scharf rundum anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Zwiebel abziehen, halbieren und fein würfeln. Die Zwiebeln in Olivenöl andünsten, Gewürze dazugeben und rösch braten.

Die Chili längs halbieren, von Kernen und Scheidewänden befreien und klein würfeln. Den Knoblauch abziehen und fein schneiden. 5 Minuten vor dem Servieren Chili und Knoblauch dazugeben, abschmecken und mit Garam Masala, gehacktem Koriander und Essigbaumgewürz garnieren.

Mit Joghurt abschmecken.

### Für die Auberginen:

- 2 Auberginen
- 1 Zitrone, davon der Abrieb
- ¼ Bund Minze
- 8 EL Olivenöl
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Ofen auf 160 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Eine Aubergine halbieren und im Ofen etwa 15 Minuten schmoren. Die Minze abbrausen, trockenwedeln, zupfen und fein hacken. Das Innere der Aubergine auskratzen, mit der Gabel fein zerdrücken und mit 2 EL Olivenöl, Minze, Zitronenabrieb, Salz und Pfeffer würzen.

Die zweite Aubergine in Scheiben schneiden, mit Olivenöl bepinseln, würzen und leicht melieren. In einer Pfanne mit dem übrigen Olivenöl kross ausbraten.

**Für den Couscous:** Die Aubergine und Gurke von den Enden befreien und grob würfeln. Die Schalotte abziehen, halbieren und fein würfeln. Die Paprikaschote halbieren, von Kerngehäuse und Scheidewänden befreien und kleinschneiden.

125 g Couscous  
1 Aubergine  
¼ gelbe Paprika  
1 Gurke  
1 Schalotte  
1 Zitrone, davon etwas Saft  
2 EL schwarze Oliven ohne Stein  
6 Safranfäden  
¼ Bund glatte Petersilie  
¼ Bund Minze  
Olivenöl, zum Anbraten  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Couscous in ausreichend Salzwasser mit den Safranfäden gar ziehen lassen.

Aubergine, Gurke, Paprika und Schalotten mit gehackten Oliven in einer Pfanne mit Olivenöl schwenken. Den Couscous dazugeben und mit Olivenöl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Mit gehackter Petersilie und Minze garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



**Doreen Hoppe**

## Indisches Kichererbsencurry mit Lamm und Raita

Zutaten für zwei Personen

### Für die indische Currymischung:

- 2 TL Koriandersaat
- 2 TL schwarze Pfefferkörner
- 2 TL frische Fenchelsamen
- 2 TL Kreuzkümmel
- 2 TL schwarze Senfsaat
- 1 TL Chiliflocken
- 1 TL Kurkumapulver

Koriandersaat, schwarze Pfefferkörner, Fenchelsaat, Kreuzkümmel schwarze Senfsaat mit Chiliflocken in einer Pfanne ohne Öl erwärmen. Die Gewürze im Mörser mittelfein zerstoßen und mit dem Kurkumapulver mischen.

### Für das Kichererbsencurry:

- 200 g vorgegarte Kichererbsen
- 125 g stückige Tomaten aus der Dose
- 1 Knoblauchzehe
- 1 rote Zwiebel
- 1 EL Ghee, zum Anbraten
- ½ TL Cayennepfeffer

Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken. Ghee in einer Pfanne erhitzen, die abgetropften Kichererbsen, Knoblauch, Zwiebeln, Tomaten, Curry und Cayennepfeffer hinzufügen. Etwa 20 Minuten cremig köcheln lassen.

### Für das Lammrücken:

- 2 Lammlachse à ca. 150 g
- 1 TL gemahlener Kurkuma
- 1 TL Senfpulver
- 4 EL Rapsöl, zum Anbraten
- ½ TL Meersalz, zum Würzen
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Lammlachse waschen und trockentupfen. Salz, Pfeffer, Kurkuma und Senfpulver vermischen und die Lammlachse damit einreiben. Lammlachse mit Öl in einer Pfanne von jeder Seite etwa 4 Minuten anbraten. Die Lammlachse auf ein Backblech legen und im vorgeheizten Ofen ca. 10 Minuten rosa garen.

### Für die Raita:

- ½ Salatgurke
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 Knolle Ingwer à 2 cm
- 1 Zitrone, davon 1 ½ EL Saft
- 200 g Naturjoghurt
- 2 Zweige Pfefferminze
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Salatgurke entkernen und ungeschält raspeln. Den Ingwer schälen und fein reiben. Die Minze abrausen, trockenwedeln, zupfen und fein hacken. Die Frühlingszwiebeln von der äußeren Schale befreien, putzen und in feine Ringe schneiden. Die Zitrone halbieren, auspressen und den Saft auffangen. Gurke, Ingwer, Zwiebel, Frühlingszwiebeln und gehackte Minze mit Zitronensaft marinieren. Naturjoghurt unterheben und mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.