

| Die Küchenschlacht – Menü am 16. Mai 2017 |
CW-Tagesmotto: "Curry" mit Nelson Müller



Dominik Herden

**In Red-Thai-Curry mariniertes Wolfsbarsch
mit Limettenspalten und Duftreis**

Zutaten für zwei Personen

Für das Thai-Curry:
2 rote Chilis
2 Knoblauchzehen
1 Kaffir-Limettenblatt
1 Knolle Ingwer à 2 cm
2 Schalotten
1 Stange Zitronengras
1 Limette, davon 1 TL Abrieb
75 ml Kokosmilch
1 TL Kreuzkümmel
1 TL Koriandersamen
1 EL neutrales Pflanzenöl
1 TL grobes Meersalz

Die Chilis halbieren, die Kerne entfernen und die Schoten in kochendem Wasser für ca. 3 Minuten blanchieren. Knoblauch und Schalotten abziehen und grob hacken. Den Ingwer schälen und reiben. Die Limette waschen, trocknen und die Schale reiben. Die Chilis in kleine Stücke hacken und mit Knoblauch, Schalotten, Ingwer, Limettenblättern, Limettenabrieb, gehacktem Zitronengras, Kreuzkümmel, Koriandersamen, Öl und Pfeffer in einen Mörser geben und zu einer zähflüssigen Paste stoßen.

Die Paste mit der Kokosmilch cremig rühren.

Für den Reis:
100 g Basmatireis
1 Limette
2 Sternanis
1 Prise feines Salz

Den Reis sorgfältig waschen und mit Salz und Sternanis etwa 10 Minuten in kaltem Wasser einweichen lassen. Den Herd auf die höchste Stufe schalten und den Reis aufkochen lassen. Die Temperatur zurücknehmen und ca. 15 Minuten bei geschlossenem Deckel köcheln lassen.

Die Limette schälen und sorgfältig filetieren. Die Limettenfilets unter den gegarten Reis heben.

Für den Fisch:
1 Wolfsbarschfilet mit Haut à 400 g
3 Stangen Zitronengras
6 Kaffir-Limettenblätter
1 Knolle Ingwer à 2 cm
3 Knoblauchzehen
2 TL rote Thai-Currypaste (s.o.)
¼ Bund Koriander
¼ Bund Minze
¼ Bund Thai-Basilikum
2 EL neutrales Pflanzenöl

Den Ofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Das Fischfilet waschen und trockentupfen. Zitronengras mit dem Messerrücken anschlagen und dieses mit Limettenblättern auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben, den Fisch mit der Hautseite nach unten daraufsetzen und den Fisch mit der Currypaste bestreichen.

Ingwer schälen und reiben. Knoblauch abziehen und fein hacken. Ingwer und Knoblauch mit dem Öl vermischen, über den Fisch träufeln und diesen etwa 25 Minuten im vorgeheizten Ofen garen. Koriander, Minze und Basilikum abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Den Fisch aus dem Ofen nehmen und mit den Kräutern garnieren.

Den in Red-Thai-Curry marinierten Wolfsbarsch mit Limettenspalten und Duftreis auf Tellern anrichten und servieren.



Michael Michaelis

Massaman-Curry mit Rinderfilet, Basmati und Salat vom Chinakohl

Zutaten für zwei Personen

Für die Currypaste:

- 10 getrocknete rote Chilis
- 2 Schalotten
- 4 Knoblauchzehen
- 1 Knolle Ingwer à 3 cm
- 1 Knolle Galgant à 3 cm
- 2 Stangen Zitronengras
- 2 EL Garnelenpaste
- 1 Limette, davon 1 TL Abrieb
- 4 EL Tamarindensaft
- 30 g brauner Zucker
- 1 EL Koriandersamen
- ½ TL Muskatblüte
- ½ TL gemahlene Nelken
- ½ TL gemahlener Zimt
- 3 Kardamomkapseln
- 1 TL schwarze Pfefferkörner
- 1 Muskatnuss, zum Reiben
- 1 EL neutrales Pflanzenöl

Die getrockneten Chilis längs halbieren, entkernen und in warmem Wasser einweichen.

Zimt, Nelke, Pfeffer, Koriander, Muskatblüte, Muskatnuss und Kardamom in einer Pfanne ohne Fett rösten.

Schalotten und Knoblauch abziehen, fein hacken und in einer Pfanne mit Öl anschwitzen. Ingwer und Galgant schälen und fein reiben. Chilis, Ingwer und Galgant in die Pfanne geben.

Geröstete Gewürze und den Pfannenansatz in eine Moulinette geben. Zitronengras, Limettenabrieb und Tamarindensaft hinzufügen und kräftig aufmixen. Die Garnelenpaste mit dem braunen Zucker in einer Pfanne anrösten und im Mixer zu einer dickcremigen Paste zerkleinern.

Für das Fleisch:

- 1 Rinderfilet à 400 g
- 1 EL Sojasauce
- 1 EL Teriyaki-Sauce
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Ofen auf 70 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Das Rinderfilet waschen, trocknen und in zwei Medaillons schneiden. Das Fleisch kräftig mit Pfeffer würzen, großzügig mit Soja- und Teriyaki-Sauce bestreichen und im vorgeheizten Ofen etwa 20 Minuten vorgaren.

Das Fleisch in einer Pfanne ohne Öl beidseitig scharf anbraten.

Für die Sauce:

- 2 Süßkartoffeln
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 3 EL Erdnüsse
- 5 EL Currysauce (s.o.)
- 100 ml Kokosmilch
- 50 ml Rinderfond
- 1 TL Stärke
- 2 EL Thai-Basilikum
- 1 EL Erdnussöl

Zwiebel und Knoblauch abziehen, fein würfeln und in einer Pfanne mit Erdnussöl anbraten. Die Kartoffeln schälen und klein würfeln.

Die Currycreme mit den Kartoffelwürfeln in die Pfanne geben und kurz mitrösten. Kokosmilch und Fond aufgießen und 10 Minuten köcheln.

Erdnüsse im Mörser zerstoßen, in einer Pfanne ohne Öl rösten und zur Sauce geben. Die Sauce mit in Wasser angerührter Stärke abbinden.

Thai-Basilikum abbrausen, trockenwedeln und in Streifen schneiden. Das Thai-Basilikum unter die Sauce heben.

Für den Reis:

- 120 g Basmatireis
- 1 Prise feines Salz

Den Reis in einem Topf mit der doppelten Menge Wasser mit wenig Salz ca. 13 Minuten gar kochen.

Für den Salat: Den Chinakohl waschen und in feine Streifen schneiden.
½ Chinakohl Kokosmilch, Limettensaft und Fischeauce mit dem Sesamöl zu einer
100 ml Kokosmilch homogenen Sauce verrühren. Das Dressing mit Zucker, Salz und Pfeffer
½ Limette, davon der Saft abschmecken.
20 ml Fischeauce
2 TL Sesamöl
1 TL Zucker
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Massaman-Curry mit Rinderfilet, Basmati und Salat vom Chinakohl
auf Tellern anrichten, mit Thai-Basilikum garnieren und servieren.



Josef Weber

Lamm-Curry nach Ceylon-Art mit Tempura-Obst und Basmati

Zutaten für zwei Personen

Für den Curry:

- 5 getrocknete Chilis
- 2 ½ EL Koriandersamen
- 1 EL Kreuzkümmel
- ½ Zimtstange
- 1 TL dunkle Senfkörner
- 1 TL Bockshornkleesamen
- 1 Gewürznelke
- 3 grüne Kardamomkapseln
- 1 EL gemahlener Kurkuma
- 1 TL gemahlener Ingwer
- 10 getrocknete Curryblätter
- 1 TL Schwarze Pfefferkörner

Kardamomkapseln aufbrechen und die Samen herauslösen. Kardamom, Koriander, Chili, Zimt, Senfkörner, Bockshornkleesamen, Nelken und Pfeffer in einer Pfanne bei mittlerer Hitze etwa 3 Minuten kräftig rösten. Die Gewürze zusammen mit Kurkuma, Ingwer und den Curryblättern in einer Gewürzmühle zu einem feinen Currypulver mahlen.

Für das Garam Masala:

- 1 EL gemahlener Kreuzkümmel
- 1 ½ TL gemahlener Koriander
- 1 ½ TL gemahlener Kardamom
- 1 TL gemahlener Zimt
- ½ TL gemahlene Nelke
- ½ TL Muskatnuss, zum Reiben
- 1 ½ TL Salz, aus der Mühle

Für die Masala-Gewürzmischung Kreuzkümmel, Koriander, Kardamom, Zimt, Nelke und Muskat mit Salz in einer in einer Schüssel mischen.

Für das Lamm-Curry:

- 2 Lammrückenfilets à 220 g
- 2 rote Chilis
- 2 rote Zwiebeln
- 5 Knoblauchzehen
- 1 Knolle Ingwer à 4 cm
- 200 ml Kokosmilch
- 2 EL Garam Masala (s.o)
- 2 EL Currypulver (s.o)
- 4 Zweige Koriander
- 75 g Kokosraspel
- 3 EL neutrales Pflanzenöl

Die Chilischoten längs halbieren, die Kerne herauskratzen und fein hacken. Aus dem Garam Masala, Curry und gehackten Chilis mit etwas Wasser eine Paste herstellen. Die Zwiebeln abziehen, fein hacken und in einer Pfanne mit wenig Öl glasig dünsten. Knoblauch abziehen, Ingwer schälen und hinzugeben. Etwa 5 Minuten weiter dünsten, die Currypaste hinzugeben und das in Stücke geschnittene Lamm in die Pfanne geben. Miteinander etwa 15 Minuten schmoren, 100 ml Wasser und Kokosmilch angießen. Kokosraspel dazugeben und die hinein geben und Ohne Deckel fertig schmoren. Kurz vor den servieren die Korianderblätter hinein rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Reis:

- 200 g Basmatireis
- ¼ TL feines Salz

Den Reis waschen und in einen Topf geben, 500 ml Wasser aufgießen und salzen. Sobald der Reis kocht, auf niedrige Hitze zurück schalten und zugedeckt 20 Minuten garen.

Für den Tempura-Teig: Mehl und Stärke in eine Schüssel sieben. Das Eiweiß in einer Schüssel mit Salz aufschlagen. Das Eiswasser zum Mehl geben und glatt rühren. Eischnee und Currypulver unterrühren.

- 50 g Mehl
- 50 g Stärke
- 1 Ei, davon das Eiweiß
- 150 ml eiskaltes Wasser
- 1 EL Currypulver
- ¼ TL feines Salz

Für das Tempura-Obst: Die Ananas schälen, vierteln, vom Strunk befreien und in Stücke schneiden. Die Birne schälen und vierteln, Banane schälen und der Länge nach halbieren, dann in 5 cm lange Stücke schneiden.

Butter in einer Pfanne aufschäumen und die Gewürze darin kurz anrösten. Die Pfanne vom Herd nehmen, die Früchte darin schwenken und heraus nehmen. Das Obst leicht mit Mehl bestäuben, im Tempurateig wenden und in heißem Fett goldbraun ausbacken.

- 1 kleine Ananas
- 1 Birne
- 1 Banane
- 50 g Butter
- 1 TL Currypulver (s.o)
- ¼ TL Garam Masala (s.o.)

Das Lamm-Curry nach Ceylon-Art mit Tempura-Obst und Basmati auf Tellern anrichten und servieren.



Björn Wendt

Seeteufel-Curry "Sri-Lanka-Style" mit Mango-Chutney, Pakoras und Gurkenlassi

Zutaten für zwei Personen

Für das Curry:

- 1 Seeteufelfilet ohne Haut à 250 g
- 5 Tomaten an der Rispe
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Knolle Ingwer à 2 ½ cm
- 1 grüne Chili
- 1 Limette
- 200 ml cremige Kokosmilch
- 40 g Curryblätter
- 1 TL Kurkuma
- 2 Kardamomkapseln
- 1 TL braune Senfsaat
- ½ TL Kreuzkümmelsamen
- ½ TL Bockshornkleesamen
- ¼ TL Kurkuma
- 1 TL Tamarindensirup
- 20 ml Erdnussöl
- Meersalz, zum Würzen

Den Seeteufel waschen, trocknen und in große Stücke schneiden. Die Fischfiletstücke in eine Schüssel werfen und zusammen mit Kurkuma, Limettenschale und -saft und 1 Prise Meersalz zusammen mischen, um den Fisch zu beschichten, dann im Kühlschrank ruhen lassen.

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein schneiden. Ingwer schälen und fein reiben. Die Chilischote längs halbieren, die Kerne herauskratzen und fein hacken. Die Tomaten waschen, grob hacken und alles getrennt aufstellen.

Eine große Bratpfanne auf mittlere Hitze erwärmen, Erdnussöl, Zwiebel, Ingwer, Knoblauch, Chili und Curryblätter hinzufügen und ca. 10 Minuten anbraten.

Die Kardamomkapseln in einem Mörser stoßen, in einer Pfanne ohne Öl mit Senfsaat, Kreuzkümmel, Bockshornkleesamen und Kurkuma 1 Minute rösten. Die gehackten Tomaten dazugeben und Tamarindensirup, Kokosmilch und 100 ml Wasser angießen und 10 Minuten aufkochen lassen. Den Inhalt der Zwiebel-Chili-Bratpfanne dazugeben.

Den Seeteufel zur Sauce geben und bei mittlerer Temperatur 4 Minuten ziehen lassen.

Für die Gemüse-Pakoras:

- 150 g Kichererbsenmehl
- 250 g mehligkochende Kartoffeln
- ½ Zucchini
- 150 g Karotten
- 1 Knolle Ingwer à 1 ½ cm
- 1 rote Zwiebel
- 1 TL Cayennepfeffer
- ½ TL gemahlener Kurkuma
- ½ TL gemahlener Zimt
- ½ TL Natron
- ½ Bund Koriander
- neutrales Pflanzenöl, zum Frittieren
- Salz, aus der Mühle

Die Fritteuse auf 180 Grad vorheizen.

Ingwer schälen und fein reiben. Koriander abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Zucchini putzen, von den Enden befreien und auf einer Vierkantreibe grob raspeln. Die Zwiebel abziehen und hacken. Kartoffeln und Karotten schälen und ebenfalls raspeln.

Kichererbsenmehl, Cayennepfeffer, Kurkuma, Zimt, Natron, 40 ml Wasser und etwas Salz verrühren. Das geraspelte Gemüse, Zwiebel, Ingwer, Koriander und Salz zugeben. Mit einem Esslöffel kleine Teigbällchen abstechen und portionsweise etwa 4 Minuten in der Fritteuse ausbacken. Die Bällchen auf Küchentrepp abtropfen lassen.

Für das Chutney:

¼ Mango
½ Zwiebel
1 Knolle Ingwer à 2 cm
15 ml weißer Balsamico
½ EL gelbe Senfkörner
½ EL brauner Zucker
¼ Bund Koriander
½ TL Kurkuma
½ EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle

Die Zwiebel abziehen, halbieren und fein würfeln. Ingwer schälen und fein hacken. Mango vom Stein schneiden, Fruchtfleisch kreuzweise einritzen, von der Schale befreien und fein würfeln. Olivenöl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln darin glasig dünsten, Hälfte des Ingwers zufügen und 4 Minuten mitrösten.

Mit Zucker bestreuen und karamellisieren lassen. Senfkörner und Mango zufügen. Koriander abrausen, trockenwedeln und fein hacken. Mit Kurkuma, Koriander, übrigem Ingwer und Salz würzen. Mit Essig ablöschen, aufkochen und ca. 12 Minuten einköcheln lassen.

Für den Gurkenlassi:

150 g Salatgurke
2 Radieschen
1 Zitrone, davon ½ EL Abrieb
50 g Crème fraîche
¼ TL Wasabipaste
25 ml Mineralwasser mit Kohlensäure
¼ TL Zucker
½ Bund Minze
1 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Zitrone waschen, trocknen und die Schale reiben. Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Minze abrausen, trockenwedeln und fein hacken. Zitronenabrieb, -saft und Minze mit Olivenöl vermengen.

Die Gurke in grobe Würfel schneiden und mit Crème fraîche, Wasabipaste und Mineralwasser fein pürieren. Mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen. In kleine Gläser füllen und mit einem Radieschen garnieren.

Den Seeteufel-Curry „Sri-Lanka-Style“ mit Mango-Chutney und Pakoras auf Tellern anrichten, den Gurkenlassi dazu reichen und servieren



Dolores Gächter-Ritter

Im Bananenblatt gegarter Curry-Knurrhahn mit Kochbanane und Ananas-Chili-Salat

Zutaten für zwei Personen

Für die Currypaste:

- ½ TL Garnelenpaste
- 1 ½ Schalotten
- 1 ½ Knoblauchzehen
- 1 Knolle Ingwer à 2 cm
- 3 rote Chilis
- 3 Stangen Zitronengras
- 10 Kaffir-Limettenblätter
- 75 ml Kokosmilch
- 1 TL gemahlener Kurkuma
- 1 EL geröstete Koriandersamen
- ¾ TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1 TL gemahlener Kardamon
- 3 EL Sonnenblumenöl

Den Ofen auf 220 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Garnelenpaste in ein Stück Alufolie einschlagen, auf ein Blech legen und im Ofen 8 Minuten rösten.

Schalotten und Knoblauch abziehen und grob hacken. Chilischoten längs halbieren, die Kerne herauskratzen und fein hacken. Den Ingwer schälen und reiben. Zitronengras putzen und mit dem Messerrücken anschlagen.

Die Paste aus dem Ofen nehmen und mit Schalotten, Knoblauch, Chili, Zitronengras, Ingwer, Limettenblättern, Kurkuma, Kreuzkümmel, Kardamon und Öl im Mixer zu einer groben Paste verarbeiten.

Die Kokosmilch angießen und zu einer glatten Paste mixen.

Für den Knurrhahn:

- 1 Knurrhahnfilet ohne Haut à 250 g
- 40 ml cremige Kokosmilch
- 1 Limette, davon die 1 EL Zesten
- 80 g Currypaste (s.o.)
- 1 Kästchen Kresse
- grobes Meersalz, zum Abschmecken

Die Limette waschen, trocknen und einige Zesten reißen. In einer Schüssel die Currypaste mit der Kokoscreme, Limettenschale und Salz verrühren. Den Fisch waschen, trocknen, in die Marinade hineinlegen und in der Mischung wenden.

Die Bananenblätter für eine 1 Minute in den Ofen geben und antrocknen.

Die Blätter mit der glänzenden Seite nach unten auf die Arbeitsfläche legen. Die Fischstücke behutsam mit den Blättern einwickeln. Mit der Nahtstelle nach unten auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. Das Blech in den Ofen schieben und etwa 7 Minuten backen.

Für den Ananas-Chili-Salat:

- ½ Ananas
- 1 rote Chili
- ½ rote Paprika
- ½ Gurke
- 1 Schalotte
- 1 Limette, davon 1 ½ EL Saft
- ¾ EL Fischsauce
- ¼ TL Zucker
- ½ TL Mohnsamen
- 1 Zweig Koriander

Die Ananas vom Strunk und Ende befreien, halbieren und schälen.

Paprika halbieren, das Kerngehäuse heraus schneiden und fein würfeln. Chilischote längs halbieren, die Kerne herauskratzen und fein hacken. Die Gurke in grobe Stücke schneiden. Schalotte abziehen und klein schneiden. Die Limette halbieren, auspressen und den Saft auffangen.

Ananas, Chili, Gurke und Schalotte mit Limettensaft, Fischsauce und Zucker in einer Schüssel sorgfältig vermengen und 10 Minuten marinieren.

Eine Limettenhälfte in einer Grillpfanne ohne Öl grillen. Den Salat mit gehacktem Koriander und Mohn verrühren und mit der gegrillten Limette garnieren.

- Für die Kochbanane:** Die Kochbananen in einem großen Topf mit kräftig kochendem Salzwasser
2 Kochbananen solange kochen, bis sich die Schale löst. Die Bananen abseihen, aus der
2 TL Butter Schale befreien und quer in Stücke schneiden.
1 TL feines Salz In einem Topf Butter aufschäumen lassen. Die Bananen in den Topf
geben, mit der Butter übergießen und leicht salzen.

Den im Bananenblatt gegarter Curry-Knurrhahn mit Kochbanane und Ananas-Chili-Salat auf Tellern anrichten und servieren.