

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 24. April 2024** ▪
Vegetarische Küche mit Nelson Müller



Annemarie Lamß

Ofen-Spitzkohl mit Ingwercreme, Gewürz-Öl und Kardamom-Reis

Zutaten für zwei Personen

Für den Spitzkohl:

1 Spitzkohl
 3 EL neutrales Pflanzenöl
 Salz, aus der Mühle

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Spitzkohl in Spalten schneiden. Aus Öl und Salz eine Marinade herstellen und den Spitzkohl damit bestreichen. Spitzkohl 25 Minuten im Ofen rösten.

Für die Ingwercreme:

30-40 g Ingwer
 ½ Knoblauchzehe
 1 Limette, Abrieb & Saft
 220 g Frischkäse
 Zucker, zum Abschmecken
 Salz, aus der Mühle

Ingwer schälen, Knoblauch abziehen und beides reiben. Limette heiß abspülen, Schale abreiben, dann halbieren und den Saft auspressen.

Frischkäse mit Ingwer, Knoblauch und 1 EL Limettensaft verrühren. Mit etwas Limettenabrieb, Zucker und Salz abschmecken.

Für das Gewürz-Öl:

1 Schalotte
 2 Knoblauchzehen
 10 g Ingwer
 1-1,5 EL Misopaste
 1 ½ EL süße Sojasauce
 1 ½ TL Tomatenmark
 1 TL weiße Sesamsaat
 1 TL schwarze Sesamsaat
 1 Sternanis
 1 TL edelsüßes Paprikapulver
 Chili, aus der Mühle
 Zucker, zum Abschmecken
 ¼ TL Salz
 1,5 TL schwarze Pfefferkörner
 150 ml Sonnenblumenöl

Knoblauch und Schalotte abziehen und fein hacken. Ingwer schälen und reiben.

2 EL Öl erhitzen und darin Schalotten, Knoblauch, Ingwer, Sternanis, Paprikapulver, Chili, Salz und Pfefferkörner sanft unter ständigem Rühren ca. 5 Minuten anbraten. Tomatenmark und weißen und schwarzen Sesam hinzufügen und 2 Minuten mit anbraten. Misopaste in etwas Wasser auflösen und zusammen mit dem restlichen Öl dazugeben und weitere 10 Minuten köcheln lassen.

Das Öl zum Abkühlen aus dem Topf nehmen. 3 EL des Öls und 1 EL der Aromaten mit der Sojasauce verrühren.

Für den Reis:

120 g Basmatireis
 4 Kardamomkapseln
 ½ TL Salz

Kardamomkapseln mit einem Messer leicht andrücken.

Reis in 240 ml Salzwasser zusammen mit den Kardamomkapseln ca. 15 Minuten bei geringer Hitze garen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.