

# Pfannen- und Wokparade

Was sich Tolles in Wok & Pfanne zubereiten lässt, zeigen wir Ihnen mit diesen fünf Leckereien.

## Feurige Kürbisküchlein mit Koriander-Mango-Salsa

schmeckt warm und kalt

Für 4 Portionen

**Küchlein:** 1,5 kg Butternut-Kürbis ♦ Salz ♦ 3 EL Zucker ♦ 1-2 lange grüne Chilischoten ♦ 100 g Weizenmehl Type 550 ♦ schwarzer Pfeffer ♦ 6-8 EL Bratöl ♦ **Salsa:** 1 reife Mango à ca. 600 g ♦ 30 g ungesalzene Erdnüsse ♦ 60 g Schalotten ♦ 1 Limette ♦ ½ Bund Koriander ♦ ½ TL Chiliflocken ♦ **Auf Wunsch:** 1 grüne Chilischote für die Garnitur

1. Für die Küchlein Kürbis vierteln, faseriges Gewebe und Kerne entfernen und Viertel schälen. Kürbis grob raspeln. In Sieb mit 2 EL Salz und Zucker vermischen und 15 Minuten ziehen lassen.
2. Inzwischen für die Salsa Mango schälen, Fruchtfleisch vom Kern schneiden und 0,5 cm groß würfeln. Erdnüsse in Pfanne ohne Fett 3 Minuten rösten und abkühlen lassen. Schalotten schälen und fein würfeln. Limette auspressen. Koriander kalt abbrausen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und fein hacken. Erdnüsse grob hacken und mit Mango, Schalotten, Limettensaft und Koriander in Schüssel vermischen. Mit Salz und Chiliflocken abschmecken und bis zum Servieren kühl stellen.
3. Weiter für die Küchlein Kürbismasse in Sieb sehr gut ausdrücken. Chilischoten waschen, längs halbieren, fein hacken und zu Kürbisraspeln geben. Mehl nach und nach zugeben und gut untermischen (s. Tipp). Masse mit Salz und Pfeffer abschmecken. Ofen auf 100 °C (Umluft 80 °C) vorheizen. Öl portionsweise in großer Pfanne erhitzen. Mit den Händen 32 Küchlein von 1,5 cm Dicke und ca. Ø 5 cm formen, in Pfanne setzen, etwas flach drücken und auf jeder Seite ca. 4 Minuten bei mittlerer Hitze goldbraun braten. Küchlein auf Küchenpapier etwas abtropfen lassen und im Backofen warm halten. Mit Mango-Salsa und auf Wunsch mit Chiliringen garniert servieren.

**Zubereitungszeit:** ca. 1 Stunde 10 Minuten

**Pro Portion:** ca. 478 kcal, 2000 kJ, 9 g EW, 52 g KH, 25 g F, 4 BE; vegan; laktosefrei

**KÜCHEN-TIPP:** Es ist sehr wichtig, den Kürbis gut auszudrücken, so dass er nicht mehr zu feucht ist. Mehl nach und nach untermischen, bis eine klebrige, aber formbare Masse entsteht. Je nach Feuchtigkeit kann etwas mehr oder weniger Mehl benötigt werden.

## Indisches Erbsen-Kartoffel-Curry mit Pilaf-Reis

für Gäste

Für 4 Portionen

**Curry:** 750 g festkochende Kartoffeln ♦ Salz ♦ 300 g Tomaten ♦ 120 g Zwiebeln ♦ 2 Knoblauchzehen ♦ 1 walnussgroßes Stück Ingwer ♦ 25 g Butter ♦ 1 TL Kreuzkümmelsamen (alternativ: ½ TL gemahlener Kreuzkümmel) ♦ 2 Msp. Chiliflocken ♦ 1 TL Kurkuma ♦ 1 TL gemahlener Koriander ♦ 1 TL Garam Masala (s. Tipp) ♦ 175 g TK-Erbsen ♦ ½ Bund Koriander ♦ 150 g Naturjoghurt ♦ **Reis:** 40 g Zwiebeln ♦ 25 g Butter ♦ 1 TL braune Senfkörner (alternativ: gelbe Senfkörner) ♦ 20 g Rosinen ♦ 1 TL Kurkuma ♦ 250 g Basmatireis ♦ 30 g geröstete, gesalzene Cashewkerne ♦ **Auf Wunsch:** 4 Stiele Koriander für die Garnitur

1. Kartoffeln schälen, in 3 x 1,5 cm große Stücke schneiden und in ausreichend Salzwasser im geschlossenen Topf ca. 8-10 Minuten bissfest kochen. Inzwischen Tomaten waschen, halbieren, Stielansätze entfernen und 1 cm groß würfeln. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer schälen. Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln und Ingwer fein reiben.
2. Butter in großer, hoher Pfanne zerlassen. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer darin bei mittlerer Hitze 5 Minuten anschwitzen. Kreuzkümmel, Chili, Kurkuma, Koriander und Garam Masala zugeben und 5 Minuten mit anschwitzen. Kartoffeln abgießen und zugeben. Tomaten, Erbsen und 400 ml Wasser zugeben, mit Salz abschmecken und bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten köcheln lassen.
3. Inzwischen für den Reis Zwiebeln schälen und fein würfeln. Butter in Topf zerlassen und Zwiebeln darin ca. 5 Minuten anschwitzen. Senfkörner, Rosinen und Kurkuma zugeben und 3 Minuten mit anschwitzen. Reis zu Gewürzen geben und 1 Minute unter Rühren anbraten. 500 ml Wasser zugeben und salzen. Bei kleiner Hitze im geschlossenen Topf ca. 10-12 Minuten köcheln, bis Wasser komplett aufgesogen ist. Reis vom Herd nehmen und verrühren. Cashewkerne grob hacken und unterheben. Weiter für das Curry Koriander kalt abbrausen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen, fein hacken und mit Joghurt mischen. Curry vom Herd nehmen und Koriander-Joghurt untermischen. Mit Reis anrichten und auf Wunsch mit Koriander garniert servieren.

**Zubereitungszeit:** ca. 45 Minuten

**Pro Portion:** ca. 589 kcal, 2470 kJ, 17 g EW, 90 g KH, 17 g F, 8 BE; glutenfrei