



Kürbis-Mango-Korma mit Linsen-Krapfen

Kürbis-Mango-Korma ist ein fruchtiges, leicht mit einer Curry-Gewürzmischung, Zitronengras und Kaffir-Limettenblättern gewürztes, sehr harmonisches Eintopf-Gericht. Gesund und schmackhaft durch und durch. „Soulfood“ im wahren Sinn des Wortes. Die knusprigen, fluffigen Linsen-Krapfen ergänzen es sehr raffiniert. Außen knusprig, innen fluffig: Auch das tut der Seele gut!



Die Linsen-Krapfen

Linsen und Kichererbsen über Nacht einweichen. Gut abtropfen lassen und in mehreren Portionen im Blitzhacker mittelfein zerkleinern. Die Masse soll noch eine erkennbare Struktur behalten. Die gegarten Berglinsen ebenfalls gut abtropfen lassen. Sie kommen im Ganzen in die Masse.

Zwiebel und Knoblauch fein schneiden. Die Zwiebel in Olivenöl glasig dünsten, gegen Ende den Knoblauch hinzufügen. Petersilie sehr fein schneiden, Koriander mit Stielen ebenfalls sehr fein schneiden. Chilischote ohne Kerne und weiße Trennhäutchen fein schneiden, dann hacken. Koriandersaat und die Kardamom-Samen fein mörsern. Ingwer zur Hälfte reiben, die andere Hälfte in feine Würfel schneiden. So teilt sich der Ingwer-Geschmack intensiv mit und man kann zudem auf Ingwerstückchen beißen. Das ergibt für mich einen sehr besonderen Charme.

Berglinsen, Zwiebeln, Knoblauch, Eier, Panko, Chilischote (Dosis nach Geschmack), Petersilie, Koriander, Kardamom, Ingwer und Curry zu der Linsen-Kichererbsen-Masse geben. Mit Sojasauce, Saft und Abrieb von der Zitronenschale würzen. Alles gut verkneten und ca. 30 Minuten durchziehen lassen.

Nun gibt es zwei Wege, Linsenbällchen herzustellen. Entweder man nimmt eine Muffin-Form mit 24 kleinen Mulden, fettet diese und verteilt die Linsen-Kichererbsen-Masse gleichmäßig. Die Masse mit Hilfe eines Kaffeelöffels glatt streichen, so dass oben kleine Häubchen entstehen und diese mit Nussbutter bepinseln. Auf der mittleren Schiene bei 180 °C Ober-/Unterhitze 20 Minuten backen.

Tipp: Das Befüllen der Muffins-Förmchen geht sehr schnell, wenn man die Masse mit einem Einmal-Spritzbeutel einfüllt.

Knuspriger sind die Bällchen, wenn sie goldbraun frittiert werden. In diesem Fall empfiehlt

es sich, etwa walnussgroße Kugeln zu formen. Die Hände leicht befeuchten, so wird die Oberfläche ganz glatt. In ausreichend Frittieröl-Butterschmalz-Mischung ausbacken, das dauert wenige Minuten. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Tipp: Die Bällchen werden besonders kross, wenn man sie vor dem Frittieren in einer Mischung aus Semmelbröseln und etwas Stärke wendet.

Das Kürbis-Korma

Kürbis in Spalten schneiden und in diesem Fall schälen. So gart der Kürbis gleichmäßiger. Kürbis in möglichst gleichmäßige Stücke schneiden. Die Möhre in sehr feine, längliche Stifte („Julienne“) schneiden. Zwiebel und Knoblauch in feine Würfel schneiden. Zitronengras von der harten äußeren Hülle befreien, das Innere in feine Ringe schneiden. Kaffir-Limetten-Blätter und gegebenenfalls Curry-Blätter an der Rispe entlang in zwei Teile schneiden und so die Rispe entfernen. Macadamia-Nüsse anrösten. Das gelingt am besten im Air-Fryer, alternativ im Backofen.

Zwiebel in etwas Öl anschwitzen, Zucker hinzufügen und karamellisieren. Ingwer und Knoblauch kurz mit anschwitzen. Curry-Paste hinzufügen, ebenfalls kurz anschwitzen. Mit Kokosmilch aufgießen. Aromaten hinzufügen: Zitronengras, Limetten- und Curryblätter, Zimt, Sternanis, Koriander und Kardamom. 45 Minuten leise köcheln, von der Hitze nehmen und beiseite noch etwas nachziehen lassen. Dann durch ein Sieb

passieren.

Den Kürbis in der Brühe bis kurz über al dente garen. Er soll nicht mehr knackig, jedoch keinesfalls weich sein und zerfallen. Die Stücke sollen erkennbar bleiben. Den Kürbis entnehmen, die Brühe zu dem Kokos-Fond gießen, ca. um ein Drittel einkochen. Fond mit Speisestärke binden, damit er leicht sämig wird. Kürbis wieder hinzufügen. Auf kleine Flamme zurückstellen. Die Mango schälen und in Würfel schneiden. Für ca. 10 Minuten mit ziehen lassen. Auch die Mango soll noch erkennbar stückig bleiben.

Den Pak Choi vorbereiten. Dazu die festen Stiele bis auf einen schmalen Mittelteil rechts und links keilförmig zurechtschneiden. Diese verbleibenden Stifte von den Stielen heiß und zügig in Butterschmalz braten. Salzen. Beiseitestellen. Blätter mit dem schmalen Strunk im restlichen Butterschmalz kurz anbraten. Mit den Stielen zusammen warm halten.

Die Möhren-Stifte heiß und kurz in Butterschmalz braten. Auf Küchenkrepp entfetten. Pak Choi mit dem Korma, den Möhrenstiften und einer Gurken-Raita anrichten. Mit Macadamia-Nüssen garnieren.

Tipp: Für die Gurken-Raita zehnprozentigen Joghurt mit fein geschnittener oder geraspelter Gurke und Dill vermischen, mit Salz, Piment d'Espelette und Zitrone abschmecken. Kühlen.

Zutaten

Für 24 Stück

Die Linsen-Krapfen

Menge	Zutat
200 g	braune Linsen
200 g	Kichererbsen
80 g	Berglinsen (gegart)
2	rote Zwiebeln
2	junge Knoblauchzehen
4 EL	Olivenöl
4 Stiele	glatte Petersilie
½ Bund	Koriander
1 Scheibe (ca. 60 g)	Dinkelbrot (ersatzweise Weizenbrot)
3 bis 4 EL	Panko-Brösel
1	Ei
2 bis 3 EL	Skyr (oder Magerquark)
1 gehäufter TL	Backpulver
2 TL	Koriandersaat
4	Kardamomkapseln (Samen ausgelöst)
1 Daumen großes Stück (ca. 40 g)	Ingwer
1	rote Chilischote
1 EL	mildes Curry (z. B. „Maharadjia“ von Ingo Holland)
1	Bio-Zitrone
3 bis 4 EL	Sojasauce
4 EL	Nussbutter
	Zum Frittieren
300 ml	Erdnussöl (raffiniert, zum Frittieren)
200 g	Butterschmalz

Zutaten

Für 4 Portionen

Das Kürbis-Korma

Menge	Zutat
½ mittelgroßer (ca. 300 g)	Hokkaido-Kürbis
2 mittelgroße	milde Zwiebeln (z. B. „Roscoff“-Zwiebel)
2	junge Knoblauchzehen
2 EL	Ingwer (fein geschnitten)
4 EL	neutrales Öl (z. B. Erdnussöl oder Sonnenblumen-Öl)
2 EL	Zucker
2 EL	Reisessig (oder milder Condimento Bianco)
250 g	Baby-Spinat
2 kleine	Pak Choi
1 mittelgroße	Möhre
4	Schalotten
2 Stangen	Zitronengras
8	Kaffir-Limettenblätter (Asia-Laden)
8	Curry-Blätter (optional, Asia-Laden)
2 TL	gelbe Currypaste
Gewürzmischung	2 Sternanis, 2 TL Koriandersaat, 4 Kardamomkapseln, 1 Stück Zimt
400 ml	Kokosmilch
200 ml	Geflügelfond (oder Gemüsefond)
4 EL	Soja-Sauce
4 EL	Teriyaki-Sauce
2	Bio-Limetten
1 Hand voll	Macadamia-Nüsse
	Pfeffer, Salz