

Spargel-Erbesen-Curry, Tofu, Kürbiskern-Taler

Für 2 Personen

Für das Curry:

500 g weißer Spargel	75 g Zuckerschoten	300 g TK-Erbesen
1 Schalotte	1 kleine Knoblauchzehe	10 g Ingwer
$\frac{1}{2}$ Limette, Saft	250 ml Kokosmilch	1-2 EL Soja-Soße
1 TL rote Currypaste	1-2 EL Rapsöl	1 TL Speisestärke
1-2 TL Currypulver	1 TL Kokosblütenzucker	Salz

Für den Tofu:

1-2 EL Sesamsaat	150 g Bio-Tofu	1-2 EL Sesamöl
------------------	----------------	----------------

Für den Kürbiskerntaler:

125 g mehligk. Kartoffeln	1 Ei	20 g Butterschmalz
1 EL Kürbiskernöl	1 EL gehackte Kürbiskerne	50 g Mehl
1 TL Backpulver	glatte Petersilie	Muskatnuss
Salz	Pfeffer	

Für die Garnitur:

1 Beet Erbsenkresse

Für das Curry: Den Spargel schälen, holzige Enden wegschneiden. Spargelstangen in etwa 2-3 cm kurze schräge Stücke schneiden. Schalotten und Knoblauch abziehen, Ingwer schälen und alles fein würfeln. Zuckerschoten putzen.

Rapsöl in einem großen breiten Topf erhitzen und die Spargelstücke zusammen mit Schalotten, Knoblauch und Ingwer anschwitzen. Dann mit Currypulver und Kokosblütenzucker bestreuen und kurz mit anschwitzen.

Kokosmilch dazu gießen, Currypaste unterrühren. Das Ganze bei schwacher Hitze etwa 8 Minuten leicht köcheln lassen. Dabei gelegentlich umrühren. Dann die Erbsen und Zuckerschoten zufügen und weitere 5 Minuten mitgaren. Das Gemüse sollte gar sein aber noch etwas Biss haben. Curry mit Sojasauce und Limettensaft abschmecken.

Speisestärke in etwas kaltem Wasser anrühren und das Curry damit leicht binden.

Für den Tofu: Tofu in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Sesamöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Tofuwürfel darin rundum anbraten, dabei mit Salz würzen. Anschließend in eine Schüssel geben und mit Sesam vermengen.

Für den Kürbiskerntaler: Kartoffeln schälen, waschen, in Stücke schneiden und in kochendem Salzwasser weich garen, abschütten und ausdämpfen lassen.

Ei mit 15 ml Wasser, Backpulver, Kürbiskernöl und Kernen vermischen.

Mehl hinzufügen und gut vermengen.

Die gekochten Kartoffeln durch die Kartoffelpresse drücken und zu der Kürbismasse geben. Petersilie hacken. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen und mit der gehackten Petersilie gut vermischen.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, die Taler langsam ausbacken lassen.

Vor dem Servieren auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die Garnitur: Erbsenkresse als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Johann Lafer am 29. Mai 2026