



## Rezepte rund um Zwetschgen von Mario Kotaska

### Zwetschgen-Curry

#### Zutaten (für vier Portionen):

##### Curry

400 g Zwetschgen  
1 rote Paprika  
1 Aubergine  
150 g breite grüne Bohnen  
Bohnenkraut  
1 Schalotte  
1 Stängel Zitronengras  
2 EL neutrales Öl  
2 EL rote Currypaste  
3 Kaffirlimettenblätter  
200 ml Kokosmilch  
150 ml Gemüsebrühe  
1 EL brauner Zucker  
½ Limette, unbehandelt  
1 EL Sojasauce

##### Sowie

250 g Jasminreis  
Salz  
½ Limette, unbehandelt  
400 g Hähnchenbrust, mit Haut  
1 EL neutrales Öl  
30 g Kokoschips, geröstet  
Korianderblatt

#### Zubereitung (circa 40 Minuten, ohne Garzeiten):

Zwetschgen entsteinen und vierteln. Paprika entkernen und in feine Streifen schneiden. Schalotte schälen und fein würfeln. Zitronengras mit dem Messerrücken klopfen, damit sich das Aroma löst.

Öl in einem Topf erhitzen, Schalotte darin glasig anschwitzen. Currypaste zugeben und kurz anrösten. Paprika, Zwetschgen, Zitronengras und Kaffirlimettenblätter hinzufügen und mitdünsten. Mit Kokosmilch und Gemüsebrühe auffüllen und braunen Zucker einrühren. Bei mittlerer Hitze circa zehn Minuten köcheln lassen, bis Paprika und Zwetschgen weich sind und die Sauce leicht sämig wird.

Bohnen in stark gesalzenem kochendem Wasser mit Bohnenkraut etwa acht Minuten köcheln lassen. Anschließend in Eiswasser abschrecken und danach abtropfen lassen. Aubergine in Scheiben schneiden und salzen, damit das Zellwasser austritt. Dann trockentupfen und in neutralem Öl goldbraun anbraten. Bohnen und Auberginen anschließend unter das Curry ziehen.



Währenddessen den Reis in kochendem Salzwasser im Verhältnis 2:1 nach Packungsanleitung kochen. Wenn er das Wasser vollständig aufgesaugt hat, Limettensaft darüber geben.

Von der Hähnchenbrust die Haut entfernen, in Stücke schneiden, leicht salzen und in Öl scharf anbraten.

Vom Curry Zitronengras und Kaffirlimettenblätter entfernen, Limettensaft- und abrieb einrühren. Mit Sojasauce abschmecken. Das Curry portionieren, Hähnchen obenauf geben. Den gehäuften Reis daneben anrichten, mit Kokoschips toppen und mit einem Korianderblatt heiß servieren.

#### **Nährwerte pro Portion:**

684 kcal – 27 g Fett – 35 g Eiweiß – 77 g Kohlenhydrate

**Dieses Gericht ist laktosefrei.**

## **Zwetschgenröster mit Topfenschaum**

#### **Zutaten (für vier Portionen):**

##### **Zwetschgenröster**

500 g Zwetschgen

60 g Zucker

1 Zimtstange

1 Vanilleschote

Kardamom, gemahlen

½ Zitrone, unbehandelt

120 ml (alkoholfreier) Rotwein

50 ml Mineralwasser

##### **Topfenschaum**

250 g Topfen (Quark)

80 g Zucker

Salz

1 Vanilleschote

200 ml Sahne

1 Packung Sahnesteif

½ Zitrone, unbehandelt

½ Orange

2 Eiweiß

##### **Sowie**

30 g gehobelte Mandeln, geröstet

Minze



### **Zubereitung (circa 30 Minuten, ohne Garzeiten):**

Für den Zwetschgenröster die Zwetschgen entsteinen, vierteln und mit Zucker, Zimtstange, Vanillemark, Kardamom, Zitronensaft und -abrieb in einen Topf geben. Bei mittlerer Hitze unter Rühren erhitzen, bis der Zucker beginnt zu schmelzen. Mit Rotwein und Wasser ablöschen. Offen bei mittlerer Hitze circa zehn Minuten köcheln lassen, bis die Früchte weich, aber noch stückig sind und der Sud sirupartig eindickt. Danach Zimtstange entfernen.

In der Zwischenzeit für den Topfenschaum Quark mit Zucker, einer Prise Salz, Vanillemark, Zitronen- und Orangensaft sowie Orangenabrieb glattrühren. Sahne mit Sahnesteif steif schlagen und unter die Topfenmasse heben. Eiweiß steif schlagen und vorsichtig unterziehen, sodass eine lockere, luftige Konsistenz entsteht. Eine Schüssel stramm mit einem Passiertuch bespannen und die Topfenmasse obenauf legen und abdecken. So mehrere Stunden, am besten über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen.

Zwetschgenröster warm in Gläser geben und jeweils eine Haube Topfenschaum daraufsetzen. Mit Mandeln und Minze toppen und servieren.

### **Nährwerte pro Portion:**

495 kcal – 21 g Fett – 13 g Eiweiß – 56 g Kohlenhydrate

**Dieses Gericht ist vegetarisch und glutenfrei.**