

Grüner Gemüse-Eintopf mit Mie-Nudeln und Pomelo

Für zwei Personen

Für den Eintopf:

| | | |
|----------------------------|--------------------|------------------|
| 150 g TK-Dicke-Bohnenkerne | 75 g Zuckerschoten | 125 g TK-Erbesen |
| 65 g Mie-Nudeln | 1 rote Chilischote | 15 g Ingwer |
| 200 ml Kokosmilch | 150 ml Möhrensaft | 2 EL Cashewkerne |
| 1½ Stangen Zitronengras | ¼ Bund Koriander | Salz, Pfeffer |

Für die Garnitur:

| | | |
|----------|-----------------------|----------------|
| ¼ Pomelo | 1 EL dunkle Sesamsaat | essbare Blüten |
|----------|-----------------------|----------------|

Für den Eintopf:

Die Chilischote entkernen, halbieren und eine Hälfte fein würfeln.

Möhrensaft und Chili in einen Topf geben und sirupartig einkochen.

Ingwer in Scheiben schneiden und einige Scheiben beiseitelegen.

Zitronengras in 5 cm lange Stücke schneiden. Restliche Chili einritzen.

Korianderblätter von den Stielen zupfen und grob schneiden, die dicken Stiele grob hacken. 400 ml Wasser mit Ingwer, Zitronengras, Korianderstielen und eingeritzter Chilischote aufkochen und 15 Minuten leicht kochen lassen.

Bohnenkerne in kochendem Salzwasser 8 Minuten garen. Abschrecken, abtropfen lassen und aus den Häuten lösen. Zuckerschoten waschen, putzen und schräg in Stücke schneiden. Kräutersud durch ein Sieb gießen und auffangen. Sud aufkochen, Erbsen, Zuckerschoten und Nudeln zugeben und 5 Minuten leicht kochen lassen. Ingwerscheiben in Streifen schneiden. Kokosmilch, Ingwer und Dicke Bohnen in den Topf geben, aufkochen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Cashewkerne unterheben.

Für die Garnitur:

Pomelo schälen, das Fruchtfleisch aus der Haut pellen und zerzupfen.

Sesam in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis er duftet. Pomelo, Sesam und Blüten als Garnitur verwenden.

Eintopf mit Koriander, Pomelo und Sesam bestreuen. Sirup darüber träufeln und servieren.

Florian Berwing am 04. Mai 2022