

▪ Die Küchen Schlacht – Menü am 04. Mai 2022 ▪
Vegetarische Küche mit Nelson Müller



Florian Berwing

Grüner asiatischer Gemüse Eintopf mit Mie-Nudeln und Pomelo

Zutaten für zwei Personen

Für den Eintopf:

150 g TK-Dicke-Bohnenkerne
 75 g Zuckerschoten
 125 g TK-Erbsen
 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, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

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:

¼ Pomelo
 1 EL dunkle Sesamsaat
 Essbare Blüten

Pomelo schälen, das Fruchtfleisch aus der Haut pellen und zerpfeifen. Sesam in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis er duftet. Pomelo, Sesam und Blüten als Garnitur verweden.

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