

Eintopf mit Adukibohnen

Zutaten



Holz - sauer

Zitronensaft
4 Tomaten
Peterli



Feuer - bitter

Kurkuma
Zitronenschale
Paprikapulver
Etwas Rotwein



Erde - süss

Butter
Vollrohrzucker
Zimt
4 EL Pinienkerne
2 EL Weinbereren



Metall - scharf

½ TL ger. Ingwer
1 Zwiebel
1-2 Chillischoten
ev. Knoblauch
Kardamom



Wasser - salzig

200 g Adukibohnen
1 Stk. Wakame-Alge
Salz
Hahnenwasser
Sojasauce

Zubereitung

200 g Adukibohnen	Über Nacht in reichlich Wasser einweichen. Einweichwasser wegschütten und die Bohnen in frischem Wasser aufsetzen.
1 Stück Wakame	Mit den Bohnen während ca. 1 Stunde gar kochen.
etwas Butter	Heisse Pfanne erhitzen
½ TL Ingwer, gerieben 1 Zwiebel, fein gehackt 1-2 Chillischoten ev. Knoblauch, gepresst	andünsten
Salz	zugeben
1 Spritzer Zitronensaft 4 Tomaten, klein geschnitten 1 EL Peterli, gehackt	mitdünsten
1 Msp. Kurkuma Zitronenschale, gerieben 1 Msp. Paprikapulver Etwas Rotwein	Alles begeben, gut umrühren und dünsten
Wasser	ablöschen
1 Pr. Vollrohrzucker etwas Zimt 4 EL Pinienkerne 2 EL Weinbereren	
1 Msp. Kardamom	Beimischen, knapp gar köcheln. Bohnen unterheben und 20 Min. ziehen lassen, Chillischote evtl. entfernen.
Sojasauce	abschmecken
Reichlich Peterli oder andere frische Kräuter, gehackt	Gericht bestreuen und servieren.
Dazu passt	z.B. Reis