



AZUKIBOHNEN-KÜRBIS-EINTOPF

Zutaten für 4 Portionen:

- 350 g Azukibohnen
- Optional: 1 Stück Kombu-Alge (sorgt dafür, dass die Bohnen weicher werden)
- 1 kleiner oder ½ großer Hokkaido-Kürbis, in kleine Würfel geschnitten
- 1 l Gemüsebrühe (am besten selbst gekocht ☺)
- 1 Stück frischer Ingwer, gerieben
- 1 Bund Petersilie, gehackt
- 2 EL Tamari
- 1 EL Reismalz (alternativ Honig)
- Salz
- Schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

Zubereitung:

Die Azukibohnen mit der Kombu-Alge in reichlich frischem kaltem Wasser über Nacht einweichen. Am nächsten Tag, Bohnen und Algen gut abspülen und mindestens in der doppelten Menge Wasser weichkochen (bitte ohne Deckel und erstmal den weißen Schaum abschöpfen – denn darin liegen die Blähstoffe). Gegen Ende der Kochzeit einen Teil des Tamari zu den Bohnen geben und einköcheln lassen (die Flüssigkeit sollte möglichst verkocht sein).

Die Kürbiswürfel mit der Brühe in einen Topf geben und garen, bis sie weich sind. Dann die Bohnen, den geriebenen Ingwer, Salz und den Rest Tamari zugeben und alles ohne Deckel köcheln lassen, bis sich die Flüssigkeit um die Hälfte reduziert hat.

Am Ende der Kochzeit Reismalz und Petersilie zugeben – jetzt den Eintopf nicht mehr kochen, sondern nur noch durchziehen lassen, dann mit frischem Pfeffer würzen und servieren (schmeckt allerdings auch noch am nächsten und sogar am übernächsten Tag ☺).

Viel Gesundheit in einem Topf – guten Appetit!

Es gibt ja Nahrung, die ist so richtige „HEIL-Nahrung“ – die bringt also Gesundheit mit, während wir die füttern ☺ ... diese Rezept gehört mal auf jeden Fall dazu, denn die Azukibohne* ist ein sogenanntes „Nieren-Tonikum“ und sorgt dafür, dass wir überflüssiges „Wasser“ (Ödeme) aus unserem Körper bringen! Und der Kürbis mit seinem natürlich süßen Geschmack wirkt sofort auf unsere Milz/Bauchspeicheldrüse – was für ein „Duo“ auf unserem Teller!

NANA SAGT ...

*Normal sagt man ja „jedes Böhnchen ein Tönchen“ aber bei Elinas Rezept gilt das nicht ☺
Guten Appetit, es ist grandios wieder einmal!*

