

Speisung der 5000



Kidneybohnen Eintopf

½ Paket Kidneybohnen (250g)

Sesamöl

½ kg Zwiebeln

2 frische Maiskolben oder 1 Dose Mais

2 Möhren

1-2 Steckrüben

250g Rosenkohl

oder andere Gemüse nach Wunsch und Saison

Kombualge

1 TI Kümmel (ganz)

Meersalz, Miso, Shoju, Lorbeer, Ingwer, gemahlener Kümmel, (evtl. Knoblauch)

Petersilie

Bohnen über Nacht einweichen und mit ½ Streifen Kombu und 1 Teelöffel Kümmel 1,5 Stunden unter Druck kochen. Zwiebeln in Sesamöl und mit Meersalz glasig schmoren, mit Wasser aufgießen. Mais und andere in Würfel geschnittene Gemüse, sowie Lorbeer und Miso zugeben. Das Gemüse kochen, bis es gar ist und ganz zum Schluss unter die Bohnen heben. Mit Shoju und Meersalz, Ingwersaft und gemahlenem Kümmel abschmecken und kurz zusammen ziehen lassen. Das Gemüse sollte von Form und Farbe gut erkennbar sein. Mit einer großzügigen Menge Petersilie servieren.