



Bohnen-Miso-Bowl

Gesamtzeit:

35 min

Gericht:

Mittag-/Abendessen

Portionen:

4

Zutaten:

200 g rote Bohnen
250 g Champignons
400 g Brokkoli
4 Frühlingszwiebeln
2 Knoblauchzehen
frischer Ingwer
4 EL Miso-Paste

45 ml Sojasauce
30 ml Honig
4 Eier
1 Chili-Schote
2 EL geröstete Zwiebeln
frischer Koriander
Öl

Zubereitung:

1.

Die Bohnen gründlich abspülen und für 8 Stunden in kaltem Wasser einweichen. Nach dem Einweichen abgießen, erneut spülen und in einem Titan-Topf mit ausreichend Wasser weichkochen.

2.

Champignons putzen und halbieren. Brokkoli waschen, trocknen und holzige Enden entfernen. Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Knoblauch schälen und fein reiben. Ingwer schälen – eine Hälfte reiben, die andere in feine Streifen schneiden. In einer kleinen Schüssel vermengen: Miso-Paste, Sojasauce, geriebener Knoblauch, geriebener Ingwer, Honig. Zu einer glatten Sauce verrühren.

3.

Den Brokkoli in kochendes Wasser geben und 8 Minuten blanchieren. Eine Titan-Pfanne mit etwas Öl erhitzen. Die Champignons ca. 4-5 Minuten anbraten, bis sie Farbe bekommen. Frühlingszwiebeln hinzufügen und weitere 2 Minuten anbraten. Gekochte Bohnen dazugeben, mit der Miso-Sauce übergießen und vermengen. Auf Servierschalen verteilen.

4.

In der Titan-Pfanne Spiegeleier zubereiten – auf Wunsch auch ohne Öl. Je ein Ei und etwas Brokkoli in jede Schale geben. Mit Chili, Koriander, gerösteten Zwiebeln und Ingwerstreifen garnieren.
Guten Appetit!