

BASISMISCHUNG – KÜRBIS



Zutaten pro Person:

- 5 Esslöffel oder 75g (= 15g pro Esslöffel) Basismischung mit Shitake-Pilze
- 300ml Wasser
- ¼ Stück Sellerie
- 1/4 Stück Hokkaido Kürbis
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 1 großer Esslöffel Curry süß Gewürzmischung
- Sojasauce (Tamari & Shoyu oder nur Shoyu)
- Umesu oder Umeboshi Paste
- Pfeffer bunt (Pfeffermischung aus rotem, schwarzem und grünem Pfeffer)
- Salz
- 1 Knoblauchzehe
- Kaltgepresstes Öl (Sonnenblumen- , Oliven- oder Kürbiskernöl ohne Röstung)
- 1-2 Teelöffel Basenkraft



Zubereitung:

1. Das Gemüse waschen und in grobe Stücke schneiden.
2. Gemüse mit Basismischung und Wasser aufkochen und 20 Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen. Dabei den Topf mit Deckel schließen und mit einem Geschirrtuch abdecken – dadurch entweicht weniger Hitze und spart somit Energie.
3. Nach den 20 Minuten den Topf von der Platte nehmen und etwas abkühlen lassen.
4. Nun mit Currygewürz, Sojasauce, Umesu oder Umeboshi Paste, geriebener oder geschnittener Knoblauchzehe, frisch gemahlenem Pfeffer und Salz würzig abschmecken.
5. Zum Schluss einen Schuss kaltgepresstes Öl und die Basenkraft beifügen, gut durchrühren und kurz ziehen lassen.
6. Genießen!