

Local Heroes



Zutaten für 4 Portionen:

Eintopf

200 g Sojabohnen, getrocknet
75 g Schalotten
25 g Knoblauch
250 g Aubergine
250 g Zucchini
300 g Süßkartoffeln
200 g Karotten
150 g Champignons
2 EL Rapsöl
2 EL Vadouvan-Gewürz (Mischung aus Röstzwiebeln, Rapsöl, Fenchel-
saat, schwarzen Linsen, Bocks-
hornklee, Knoblauch, Senfsaat,
Kardamom und Curryblättern –
perfekt für orientalische Eintöpfe)
1 Dose (400 g) Tomaten, passiert
oder stückig
0,75 l Gemüsebrühe
50 g Aprikosen, getrocknet
1 Zimtstange
1 Sternanis

Topping

1 Bund Petersilie, glatt
4 Aprikosen, getrocknet
Abrieb von 1 großen Zitrone,
unbehandelt
1 Handvoll Pistazien, geschält

MAROKKANISCHER ACKERBOHNENEINTOPF

Petra Holladiekochfee hat einen cremigen, veganen Eintopf mit Sojabohnen und Aprikosen gezaubert, der im Nullkommanix auf dem Tisch steht.

Und so geht's:

Am Vortag: Die getrockneten Sojabohnen in reichlich Wasser 24 Stunden einweichen.

Eintopf: Am nächsten Tag die eingeweichten Sojabohnen abgießen, in frischem Wasser in einem Topf ca. 2,5 Stunden weichkochen, abgießen.

Schalotten schälen, in feine Scheiben schneiden. Knoblauch schälen, fein schneiden oder pressen. Aubergine und Zucchini waschen, abtrocknen, Enden abschneiden, in mundgerechte Stücke schneiden. Süßkartoffeln und Karotten waschen, abtrocknen, schälen, in mundgerechte Stücke schneiden. Champignons putzen, in mundgerechte Stücke schneiden. Getrocknete Aprikosen in Streifen schneiden. Das Rapsöl in einem großen Topf erhitzen, Schalotten und Knoblauch darin andünsten. Das Gemüse nacheinander dazugeben: zunächst Süßkartoffeln und Vadouvan-Gewürz, dann Karotten, Zucchini und Aubergine und zuletzt die Pilze. Alles kurz anbraten und dabei umrühren, damit nichts anbrennt.

Tomaten aus der Dose, Brühe, Aprikosen, Zimtstange und Sternanis dazugeben. 15 bis 20 Minuten köcheln lassen, bis alles gar ist, aber noch Biss hat. Sojabohnen hinzugeben, alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Topping: Petersilie waschen, trocknen, grob hacken. Aprikosen in kleine Stücke schneiden. Zitrone waschen, Schale abreiben und diese mit Petersilie und Aprikosen vermengen. Eintopf mit Topping und Pistazien anrichten und genießen!