

jamu:
MAGIC Frühlingsgemüse in Kurkuma-Sojasauce

Zutaten:

- 2 Kartoffeln
- 2 Karotten
- 1 rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- Grüner Spargel
- Ein paar Blätter Bärlauch
- 1 EL Kokosöl
- 1 EL geschälter Hanfsamen
- 200ml Soja Cuisine
- 1 Tasse Gemüsesuppe
- 2 TL **jamu:MAGIC**
- 1 EL Senf
- 1 EL Honig

So wird´s gemacht:

Die Kartoffeln und Karotten schälen und in Würfel schneiden. Im Dampfgarer dünsten oder Salzwasser zum Kochen bringen. Nach 10 Minuten auch den in Stücke geschnittenen Spargel zufügen und weitere 5 Minuten bissfest köcheln.

Die geschälte Zwiebel und den Knoblauch in grobe Stücke schneiden.

Etwas Kokosöl in der Pfanne erhitzen und Zwiebel und Knoblauch hinzufügen. Danach die Kartoffeln, Karotten und Spargel, etwas geschälten Hanfsamen dazugeben und kurz anbraten.

Soja Cuisine mit Senf und Honig verquirlen. Die Pfanne mit der Sahne und Gemüsesuppe ablöschen und noch kurz köcheln lassen, bis die gewünschte Sämigkeit erreicht ist.

In kleine Streifen geschnittenen Bärlauch dazu geben und am Schluss zwei TL jamu:MAGIC unterrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

