



Kürbis-Udon-Bowl

mit Grünkohl



Zutaten für 2 Personen:

Bowl	Kürbis und Grünkohl waschen. Vom Grünkohl den Strunk entfernen und die Blätter kleinzupfen. Den Kürbis entkernen und würfeln. Möhren in dünne Scheiben schneiden.
1 Kürbis	
200 g Grünkohl	
1 Peperoni	Kokosöl in einer tiefen Pfanne erhitzen. Gewürze und nach Belieben Chili hineingeben und den Kohl darin andünsten. Dann Möhren und Kürbis zugeben und nach kurzem braten mit der Brühe ablöschen. Misopaste einrühren und mit Kokosmilch aufgießen. Bei geschlossenem Deckel köcheln lassen bis der Kürbis gar ist.
2 Möhren	
2 Limetten	
2 – 4 Eier	
Furikake-Gewürz	
400 ml Kokosmilch	
1 Pack. (ca. 300 g) Udon Nudeln	Einen Teil der Masse abnehmen und pürieren, dann zurück in die Pfanne geben. Udon Nudeln hinzugeben und ziehen lassen.
Pfeffer	
Salz	
300 ml Gemüsebrühe	In der Zwischenzeit Spiegeleier anbraten und mit Furikake-Gewürz bestreuen. Mit Limette abschmecken und mit frischem Koriander garniert servieren.
Kurkuma-Orange Gewürz (Lebensbaum)	
1 TL Kokosöl	
1 – 2 TL Misopaste	
frischer Koriander	