

Feigen und Bohnensauce

68

Typ: Japanisch

Quelle: Consumers Guide

Bemerkungen: Macht viel Arbeit. Mixer ist gut geeignet. 1.5 L Wasser ist zuviel, ca. 1/2 L ist genug.

Feigen wahrscheinlich besser geeignet als Pflaumen, weil sie mehr Marinade aufnehmen. Puderzucker nicht vergessen!

27 Dez 85: 1.1 L Wasser ist richtig. Nicht lange genug püriert. Getrocknete Feigen mariniert, weil frische nicht bekommen; ist zu süß!

Zutaten: 1/4 L Schlagsahne
1 Tl Sojasauce
30 g Butter oder Margarine
8 frische Feigen
8 El Reiswein
50 g Zucker
1 frische Pflaume Puderzucker Vanilleeis nach Belieben Minzeblättchen zum Garnieren

Rezept: Die Bohnen mit kaltem Wasser zum Kochen bringen, einmal aufkochen lassen. Das Wasser wieder abgießen und die Bohnen mit 1.5 L frischem Wasser wieder aufsetzen. Im offenen Topf in etwa 1.5 Stunden weich kochen. Dann Zucker und Salz dazugeben und weitere 30 Minuten leise kochen lassen. Dann die Bohnen mit dem Schneidstab des Handrührers pürieren. Schlagsahne, Sojasauce und Butter oder Margarine dazugeben, noch einmal aufkochen lassen. Die Bohnensauce beiseite stellen,

Die Feigen schälen, über Kreuz etwas einschneiden. Reiswein mit dem Zucker aufkochen, über die Feigen gießen. Die Früchte während des Marinierens öfter wenden.

Zum Servieren die Bohnensauce erwärmen und auf die Teiler verteilen. Feigen vierteln, die Pflaume in Spalten schneiden. Feigenviertel und Pflaumenspalten in die Sauce setzen. Dünn mit Puderzucker bestäuben. Nach Belieben mit Vanilleeis und einigen Minzeblättchen servieren. Dazu trinkt man japanischen Tee.

Vorbereitungszeit 30 min; Garzeit: 2 Stunden

Pro Portion (ohne Eis) ca. 5 g Eiweiß, 13 g Fett,
411 Kohlenhydrate = 1349 Joule (323 Kalorien) 53