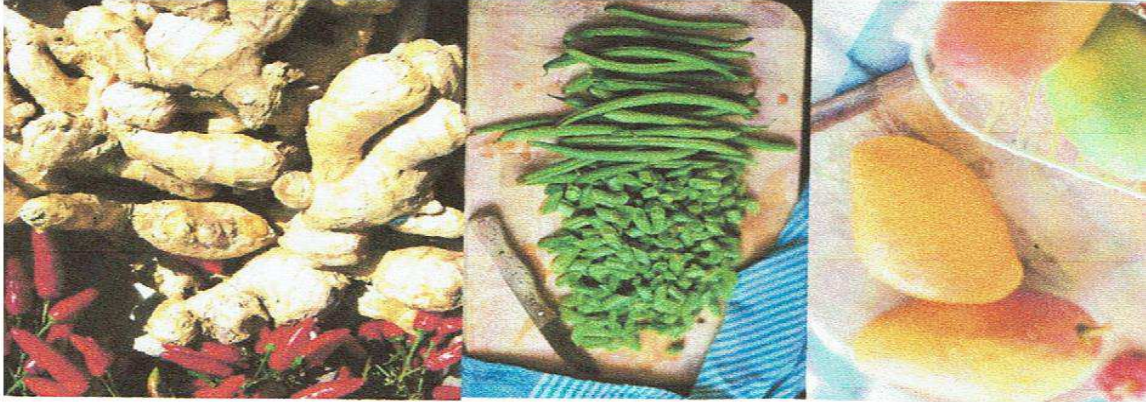


Utas Grüner Bohnentopf mit Mango und Räuchertofu

Für 4 Personen, Kochzeit, ca. 47 Minuten



Man nehme:

- 250g grüne Bohnen,
- 1 Mango,
- 150g Räuchertofu,
- frischer Ingwer (4cm),
- 1 Knoblauchzehe,
- 1-2 Chilischoten, am besten frisch, notfalls ordentlich Tabasco,
- 2 Limetten,
- 2 El Öl,
- 4 Kaffir-Limettenblätter (geht auch ohne),
- 1 El brauner Zucker,
- 400ml Kokosmilch, Salz

Man mache:

- Bohnen putzen, knackig kochen, abschrecken.
- Mango schälen und würfeln.
- Tofu würfeln,
- Ingwer und Knoblauch fein hacken.
- Chilis halbieren und entkernen,
- Limetten auspressen.
- Ingwer im Öl anbraten,
- Chili, Knoblauch, Limettenblätter, Zucker und Mango dazugeben, karamellisieren lassen.
- Kokosmilch dazu, 5 Minuten leise kochen.
- Limettenblätter und evtl. auch Chilis entfernen, mit Salz und Limettensaft würzen.
- Bohnen und Tofu in den Topf, etwas durchziehen lassen, nochmal abschmecken.
- Reis passt gut dazu.

Ingwer, wikipedisch: Der Geruch des Ingwers ist aromatisch, der Geschmack brennend scharf und würzig. Wesentliche Bestandteile sind dabei ein [ätherisches Öl](#), [Harzsäuren](#) und neutrales Harz sowie [Gingerol](#), eine scharf aromatische Substanz. Das Gingerol verleiht dem Ingwer die [Schärfe](#).

Weiter enthält Ingwer [Zingiberen](#), [Zingiberol](#), [Shogaol](#) und [Diarylheptanoide](#). Außerdem enthält das Ingwer-Rhizom auch die verdauungsfördernden, magenstärkenden, appetit- und kreislaufanregenden Stoffe [Borneol](#), [Cineol](#), die Scharfstoffe [Shogaol](#) und [Zingeron](#)[4] sowie [Vitamin C](#), [Magnesium](#), [Eisen](#), [Calcium](#), [Kalium](#), [Natrium](#) und [Phosphor](#).

Mehr Rezepte: [www.gruene-unna.de/Grüne Rezepte](http://www.gruene-unna.de/Grüne_Rezepte)