

Lauch mit Zedernnüssen



Lauch	3 mittlere Stangen oder nach Bedarf
Gemüsebrühwürfel	1
Knoblauch frisch	2 Zehen
Zwiebel	1 mittlere
Ingwer gemahlen	½ Teelöffel
Kurkuma gemahlen	1 Teelöffel
Muskatnuss gemahlen	1 Teelöffel
Paprika süß gemahlen	1 Teelöffel
Zedernnüsse	2 Esslöffel
Sojarahm	100ml ca.
Kartoffelmehl	1 Teelöffel gehäuft
Salz	
Pfeffer	

in eine Pfanne 200ml **Wasser** geben, **Gemüsebrühwürfel** und die **Gewürze** zufügen und aufkochen lassen

in der Zwischenzeit

Lauchstangen in der Mitte halbieren und quer in ca. 5cm grosse Streifen schneiden

Lauch in die Pfanne geben und eventuell weiteres Wasser zufügen; der Lauch sollte gut mit Wasser bedeckt sein – kochen lassen, bis der Lauch die gewünschte Konsistenz erreicht hat (ca. 5-10 Minuten) – danach auf halbe Hitze reduzieren

in der Zwischenzeit

die Zedernnüsse ohne Fett in einer kleinen Pfanne anrösten

und

das **Kartoffelmehl** in eine Tasse geben und mit ca. 100ml **Sojarahm** übergießen; durchrühren, bis keine Klümpchen mehr vorhanden sind

wenn der Lauch gar ist, das Kartoffelmehl mit dem Sojarahm dazugießen, gut umrühren, noch 1-2 Minuten köcheln lassen und die Zedernnüsse unterrühren – fertig!