



Afrikanischer Erdnusseintopf

mit Grünkohl und Reis



30-40min



4 Personen

Inspiziert durch das afrikanische Gericht "Maafe", ist dieser vegane Erdnusseintopf perfekt für kalte Tage! Ursprünglich kommt das Gericht aus Mali, ist aber heutzutage besonders in Senegal und in Gambia beliebt. Dort wird er traditionell mit Reis gegessen, das Gemüse kann jedoch nach Lust und Laune variiert werden. Kürbis, Süßkartoffel und grünes Blattgemüse sind die bekanntesten Varianten - so...

Was du von uns bekommst

- Basmati Reis
- Grünkohl
- geschälte Tomaten
- Habeshas Berbere
- Chilipulver
- Erdnussbutter ⁵
- frischer Ingwer
- Knoblauchzehe
- rote Zwiebel
- Erdnüsse ⁵
- Kürbis Butternuss
- Kokosmilch

Was du zu Hause benötigst

- Gemüsesuppenwürfel
- Olivenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- großer Kochtopf
- Messbecher
- mittelgroßer Kochtopf
- Sieb
- Sparschäler

Vergiss nicht, dein Gemüse nochmal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 980.0kcal, Fett 46.8g, Eiweiß 29.2g, Kohlenhydrate 104.6g



1. Gemüse schneiden

Zwiebeln schälen, halbieren und fein würfeln. **Knoblauch** schälen und fein hacken. **Kürbis** schälen und in 1,5cm große Würfel schneiden. **Ingwer** mit Hilfe eines Teelöffels schälen und ebenfalls fein hacken oder reiben.



4. Eintopf kochen

Tomaten in einer Schüssel grob zerkleinern. **Eintopf** mit **Tomaten**, **Kokosmilch** und Gemüsesuppe ablöschen. Die **Erdnussbutter** einrühren und den **Kürbis** und **Grünkohl** hinzugeben. Mit 1/2TL Salz, Pfeffer, und 1-2 Messerspitzen **Chilipulver** würzen. Hitze auf niedrigste Stufe runter drehen und alles zugedeckt ca. 20-25Min. köcheln lassen. Dabei gelegentlich umrühren.



2. Grünkohl schneiden

Grünkohlblätter längs halbieren, harte Stiele abschneiden und Blätter in 1cm breite Streifen schneiden. 600ml Wasser in einem Wasserkocher aufkochen lassen und einen Gemüsesuppenwürfel darin auflösen.



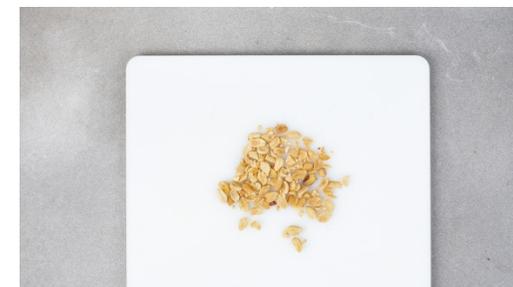
5. Reis kochen

800ml Wasser im mittelgroßen Topf zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, **Reis** mit 1TL Salz im Topf zum Kochen bringen und dann bei niedrigster Hitze mit einem Deckel ca. 10-12Min. bissfest kochen. Schließlich ca. 5Min. ohne Hitze ziehen lassen.



3. Eintopf ansetzen

Einen großen Topf mit 1-2EL Öl mittelhoch erhitzen und **Zwiebeln** ca. 3-4Min. glasig dünsten. **Ingwer** und **Knoblauch** nach ca. 2Min. dazugeben und mitrösten. Dann die **Habeshas Berbere Gewürzmischung** dazugeben und weitere ca. 1-2Min. rösten, bis es anfängt zu duften.



6. Nüsse hacken

Erdnüsse grob hacken. Den Eintopf zum Schluss noch einmal mit Salz und Pfeffer nachwürzen, dann **Reis** und **Eintopf** auf Teller verteilen und mit **Erdnüssen** und je nach gewünschtem Schärfegrad **Chilipulver** garnieren.