



Afrikanischer Erdnusseintopf

mit Spinat und Reis



20-30min



2 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. Wir sind ganz verrückt nach dem dezenten Erdnussaroma. Lasst es euch schmecken! ...

Was du von uns bekommst

- Knoblauchzehe
- Süßkartoffel
- Erdnussbutter⁵
- Habeshas Berbere Gewürzmischung
- Babyspinat
- Erdnüsse⁵
- gemahlen Chili
- gewürfelte Tomaten
- Basmati Reis
- frischer Ingwer
- Kokosmilch
- rote Zwiebel

Was du zu Hause benötigst

- Gemüsesuppenwürfel
- Olivenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Küchenreibe
- Messbecher
- Sieb
- Sparschäler
- Wasserkocher

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

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 937.0kcal, Fett 39.9g, Eiweiß 25.6g, Kohlenhydrate 116.3g



1. Gemüse schneiden

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



2. Wasser aufkochen

300ml Wasser in einem Wasserkocher aufkochen lassen und einen Gemüsesuppenwürfel darin auflösen.



3. Eintopf ansetzen

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



4. Eintopf kochen

Anschließend mit **Tomaten, Kokosmilch** und Gemüsesuppe ablöschen. Dann die **Erdnussbutter** einrühren und **Süßkartoffel** hinzugeben. Mit 2 Prisen Salz, Pfeffer, und 1Messerspitze **Chilipulver** würzen. Hitze auf niedrigste Stufe runterdrehen und alles zgedeckt ca. 20-25Min. köcheln lassen. Dabei gelegentlich umrühren.



5. Reis kochen

300ml 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 1/2TL 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.



6. Nüsse hacken

Erdnüsse grob hacken. **Spinat** für die letzten ca. 2-3Min. Kochzeit in den **Eintopf** geben. 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.