



Senegalesischer Erdnusseintopf

mit Süßkartoffeln, Linsen und Spinat



30-40Min.



3-4 Personen

Ein sättigender, wärmender Eintopf ist genau das Richtige nach einem langen Tag. Die feine Mischung aus Tomaten, roten Linsen, Süßkartoffeln, Karotten und Babyspinat wird mit Erdnussbutter und Currypulver abgeschmeckt. Frischer Ingwer bringt noch mehr Aroma und kurbelt dein Immunsystem an. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 2 rote Zwiebeln
- 1 Stück frischer Ingwer
- 2x Süßkartoffeln
- 2 Karotten
- 1 Gemüsebrühwürfel³
- 300g rote Linsen
- 2 Dosen gehackte Tomaten
- 1 Päckchen Madras-Currypulver
- 2 unbehandelte Limetten
- 2 Päckchen Erdnussbutter²
- 1 Packung Babyspinat
- 1 Packung Erdnüsse, geröstet & gesalzen

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- großer Kochtopf mit Deckel
- Wasserkocher
- Sparschäler
- Küchenreibe
- Zitronenpresse
- Sieb

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

Allergene

No Allergen (1), Erdnüsse (2), Sellerie (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 688.0kcal, Fett 22.8g, Kohlenhydrate 81.3g, Eiweiß 32.7g



1. Sauce zubereiten

Die **1/2 der Zwiebeln** in der Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 1Min. glasig anbraten. Mit 1/2EL Mehl bestäuben, das Mehl unterrühren und die **Zwiebeln** mit 250ml Wasser ablöschen. Den **Brühwürfel** hineinbröseln und alles ca. 3-4Min. köcheln lassen. Die **Crème fraîche** und die **1/2 des Estragons** unterrühren und die Pfanne vom Herd...



2. Gemüse vorbereiten

Die **Paprika** vierteln, entkernen und in möglichst kleine Würfel schneiden. Die **Datteln** klein schneiden. Die **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden. Die **Petersilie samt Stängeln** fein hacken.



3. Zwiebeln einlegen

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in möglichst feine Streifen schneiden. 2EL (weißen) Essig mit 2EL heißem Wasser, 1/2TL Zucker und 1/2TL Salz verrühren, bis sich Salz und Zucker aufgelöst haben. Dann die **Zwiebelstreifen** hinzugeben, gut umrühren und beiseitestellen.



4. Gemüse vorbereiten

Den **Salat** in ca. 1-2cm breite Streifen schneiden. Die **Gurke samt Schale** in dünne Scheiben schneiden. Die **Tomate** ebenfalls in dünne Scheiben schneiden, dabei den Strunk entfernen.



5. Chili schneiden

Die **Chilischote** schräg in sehr feine Ringe schneiden. **Tipp:** Wer es nicht so scharf mag, entfernt die Kerne oder lässt die **Chili** weg.



6. Zwiebeln schneiden

In einem Wasserkocher ca. 1,7L Wasser aufkochen. Die **Zwiebeln** schälen und in feine Würfel schneiden. Den **Ingwer** schälen und fein reiben. **Tipp:** Der **Ingwer** lässt sich am besten mit einem kleinen Löffel schälen.