



Senegalesischer Erdnusseintopf

mit Süßkartoffeln, roten Linsen und Spinat



30-40min



3-4 Personen

Ein sättigender Eintopf ist genau das Richtige nach einem langen Tag - egal bei welcher Temperatur! Die feine Mischung aus Tomaten, roten Linsen, Süßkartoffeln, Karotten und Babyspinat wird mit Erdnussbutter und Currypulver abgeschmeckt. Ingwer und Limette bringen noch mehr Aroma und den extra Frischekick! Guten Appetit!

- 2 rote Zwiebeln
- 1 Stück Ingwer
- 2 Karotten
- 1 große Süßkartoffel
- 400g rote Linsen
- 1 Päckchen
Gemüsebrühgewürz
- 2 Dosen gehackte Tomaten
- 2 Päckchen Madras-Currypulver

10

- 2 unbehandelte Limetten
- 2 Päckchen Erdnussbutter ⁵
- 200g Babyspinat
- 100g Erdnüsse, geröstet & gesalzen ⁵

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

- großer Topf mit Deckel
- Sparschäler
- Messbecher
- Küchenreibe
- Sieb

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 738kcal, Fett 32.0g,
Kohlenhydrate 84.5g, Eiweiß 32.8g



Die **Zwiebeln** schälen und fein würfeln. Den **Ingwer** schälen und fein reiben.



Die **Linsen** in einem Sieb mit lauwarmem Wasser abspülen. Das **Brühgewürz** in 1,5L heißem Wasser auflösen.



Die **Karotten** ggf. schälen und in kleine Würfel schneiden. Die **Süßkartoffeln** schälen und in ca. 1cm große Würfel schneiden.



Die **Linsen** zu den **Zwiebeln** geben und kurz mitrösten, dann mit der **Brühe** und den **gehackten Tomaten** ablöschen. Die **Süßkartoffeln** und die **Karotten** zugeben und mit dem **Currypulver nach Geschmack** würzen. Den **Eintopf** abgedeckt bei niedriger Hitze 15-20Min. sanft köcheln lassen, bis die **Linsen** und das **Gemüse** gar sind. Ggf. etwas Wasser hinzufügen.



Die **Zwiebeln** und den **Ingwer** in einem großen Topf mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 3-4Min. anbraten, bis die **Zwiebeln** goldbraun sind. Mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen.



Die **Limettenschale** fein abreiben, dann die **Limetten** halbieren und in Spalten schneiden. Die **Limettenschale nach Geschmack**, die **Erdnussbutter** und die **1/2 des Spinats** in den **Eintopf** rühren. Den **Eintopf** mit Salz abschmecken und mit dem **restlichen Spinat**, den **Limettenspalten** und den **Erdnüssen** garniert servieren.