



Afrikanischer Erdnusseintopf

mit Spinat und Reis



20-30min



3-4 Personen

Inspiziert durch das afrikanische Gericht „Maafe“ ist dieser vegane Erdnusseintopf! Ursprünglich kommt das Gericht aus Mali, ist aber heutzutage besonders auch im Senegal und in Gambia beliebt. Dort reicht man traditionell Reis als Beilage, das Gemüse kann nach Lust und Laune variiert werden. Wir sind ganz verrückt nach dem dezenten Erdnussaroma. Lasst es euch schmecken!

- 2 große Süßkartoffeln
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Stück Ingwer
- 1 Päckchen
Gemüsebrühgewürz
- 2 Päckchen Ras-el-Hanout-
Gewürzmischung
- 1 Dose gehackte Tomaten
- 400ml Kokosmilch
- 2 Päckchen Erdnussbutter ⁵
- 1 Päckchen Chiliflocken
- 300g Basmatireis
- 200g Babyspinat
- 25g Erdnüsse, geröstet &
gesalzen ⁵

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

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

Energie 875kcal, Fett 37.1g,
Kohlenhydrate 110.3g, Eiweiß 18.9g



Die **Süßkartoffeln** schälen und in 1-2cm große Würfel schneiden. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden. Den **Knoblauch** schälen und ebenfalls fein würfeln. Den **Ingwer** schälen und fein reiben oder sehr fein würfeln.

Das **Brühgewürz** in 700ml heißem Wasser auflösen.



Die **Zwiebeln** in einem großen Topf mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 3–4Min. glasig anbraten. Den **Knoblauch** und den **Ingwer** nach ca. 2Min. dazugeben und mitbraten, dann die **Gewürzmischung** unterrühren und 1–2Min. mitrösten, bis es anfängt, zu duften.



Die **Brühe**, die **gehackten Tomaten** und die **Kokosmilch** in den Topf gießen und die **Erdnussbutter** unterrühren. Die **Süßkartoffeln** dazugeben, mit Salz, Pfeffer und **Chiliflocken nach Geschmack** würzen und den **Eintopf** abgedeckt auf niedrigster Stufe 20-25Min. köcheln lassen. Dabei gelegentlich umrühren.



In einem mittelgroßen Topf 600ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** hineingeben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 10-12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



Den **Spinat** 2-3Min. vor Ende der Kochzeit in den **Eintopf** geben und zusammenfallen lassen, dann mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Erdnüsse** grob hacken. Den **Eintopf** mit dem **Reis** anrichten und nach Belieben mit den **Erdnüssen** und den **restlichen Chiliflocken** garniert servieren.