



Afrikanischer Erdnusseintopf

mit Spinat und Reis



20-30min



2 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!

Was du von uns bekommst

- 2 Süßkartoffeln
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stück Ingwer
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 1 Päckchen Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 1 Dose gehackte Tomaten
- 200ml Kokosmilch
- 1 Päckchen Erdnussbutter⁵
- 1 Päckchen Chiliflocken
- 150g Basmatireis
- 100g Babyspinat
- 25g Erdnüsse, geröstet & gesalzen⁵

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

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

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Erdnüsse (5). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 944kcal, Fett 41.1g, Kohlenhydrate 115.4g, Eiweiß 22.2g



1. Gemüse schneiden

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



2. Brühe vorbereiten

Das **Brühgewürz** in 350ml heißem Wasser auflösen.



3. Zwiebeln anbraten

Die **Zwiebeln** in einem mittelgroßen Topf mit 1EL 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.



4. Eintopf kochen

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.



5. Reis kochen

In einem kleinen Topf 300ml 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.



6. Eintopf fertigstellen

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.