



Senegalesischer Erdnusseintopf

mit Süßkartoffeln, Linsen und Spinat



30-40min



2 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

- 1 rote Zwiebel
- 1 Stück frischer Ingwer
- 1x Süßkartoffel
- 1 Karotte
- 1 Gemüsebrühwürfel⁹
- 150g rote Linsen
- 1 Dose gehackte Tomaten
- 1 Päckchen Madras-Currypulver¹⁰
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Päckchen Erdnussbutter⁵
- 1 Packung Babyspinat
- 1 Packung Erdnüsse, geröstet & gesalzen⁵

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

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

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

Allergene

Erdnüsse (5), Sellerie (9), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 780kcal, Fett 29.1g, Kohlenhydrate 85.1g, Eiweiß 36.4g



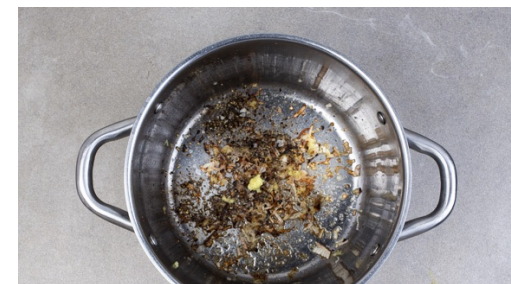
1. Zwiebel schneiden

In einem Wasserkocher ca. 1,5L Wasser aufkochen. Die **Zwiebel** schälen und in feine Würfel schneiden. Den **Ingwer** schälen und fein reiben. **Tipp:** Der **Ingwer** lässt sich am besten mit einem kleinen Löffel schälen.



2. Gemüse vorbereiten

Die **Süßkartoffel** schälen und in ca. 1cm große Würfel schneiden. Die **Karotten** schälen und in 0,5-1cm große Stücke schneiden.



3. Zwiebeln anbraten

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



4. Brühe ansetzen

Die **1/2 des Brühwürfels** in 1L heißem Wasser auflösen. Die **Linsen** in einem Sieb mit lauwarmem Wasser waschen.



5. Eintopf köcheln lassen

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 mehr Wasser hinzugeben.



6. Limettenschale abreiben

Die **Limettenschale** fein abreiben, dann die **Limette** 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.