



Westafrikanischer Erdnusseintopf

mit Gemüse und Koriander auf Basmatireis



ca. 40min



2 Personen

Ein sättigender Eintopf ist ein richtiger Seelentröster nach einem langen Tag. Die bunte Mischung aus veganem Rindergeschnetzeltem, Zwiebeln, Zucchini und Karotte wird mit würziger Satay-Erdnussauce abgeschmeckt. Koriander bringt den extra Frischekick und Basmatireis ist auch mit von der Partie! In Westafrika ist dieser köstliche Eintopf unter dem Namen „maafe“ bekannt und zu Recht überaus beliebt!

- 1 Zwiebel
- 1 Zucchini
- 1 Karotte
- 1 Packung veganes Rindergeschnetzeltes ^{1,3}
- 1 Dose Bio-Tomatenmark
- 1 Päckchen nordafrikanische Gewürzmischung
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 200g Bio-Basmatireis
- 10g Koriander
- 140g Satay-Erdnussauce ^{1,2,3}

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

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

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 969kcal, Fett 38.6g,
Kohlenhydrate 116.0g, Eiweiß 34.8g



Die **Zwiebel** schälen, halbieren, in feine Streifen schneiden und mit 3EL Pflanzenöl in einem mittelgroßen Topf bei mittlerer Hitze in 5-7Min. glasig und weich braten. Die **Zucchini** längs vierteln und in ca. 1,5cm breite Stücke schneiden. Die **Karotte** ggf. schälen und in ca. 1,5cm breite Stücke schneiden.



Den **Koriander** grob schneiden.



Die **veganen Schnitzel**, die **Zucchini** und die **Karotten** in den Topf geben und ca. 5Min. mitbraten. Das **Tomatenmark**, die **Gewürzmischung** und 1TL Zucker zugeben und unter ständigem Rühren 30Sek.-1Min. anbraten. 400ml Wasser und die **½ des Brühwürzes** einrühren, aufkochen und ca. 5Min. kochen lassen. Dann den **Eintopf** abgedeckt bei niedriger Hitze ca. 10Min. sanft köcheln.



Die **Erdnussauce** zunächst in einer kleinen Schüssel mit etwas **Eintopf** verrühren, dann in den Topf geben und gut unterrühren.
Ca. 1Min. erhitzen und den **Eintopf** gut mit Pfeffer abschmecken.



Inzwischen in einem kleinen Topf 400ml 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 **Eintopf** vom Herd nehmen und 1 EL Essig und die **½ des Korianders** unterrühren. Den **Eintopf** etwas abkühlen lassen und ggf. mit mehr **Brühgewürz** oder Pfeffer nachwürzen. Den **Eintopf** auf dem **Reis** anrichten und mit dem **restlichen Koriander** garniert servieren.