



Westafrikanischer Erdnusseintopf

mit Gemüse und Koriander auf Basmatireis



ca. 45min



3-4 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!

- 2 Zwiebeln
- 2 Zucchini
- 2 Karotten
- 2 Packungen veganes Rindergeschnetzeltes ^{1,3}
- 2 Dosen Bio-Tomatenmark
- 2 Päckchen nordafrikanische Gewürzmischung
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 400g Bio-Basmatireis
- 20g Koriander
- 280g Satay-Erdnussauce ^{1,2,3}

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

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

Energie 935kcal, Fett 34.9g,
Kohlenhydrate 116.0g, Eiweiß 34.8g



Die **Zwiebeln** schälen, halbieren, in feine Streifen schneiden und mit 5EL Pflanzenöl in einem großen Topf bei mittlerer Hitze in 5-7Min. glasig und weich braten. Die **Zucchini** längs vierteln und in ca. 1,5cm breite Stücke schneiden. Die **Karotten** 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 2TL Zucker zugeben und unter ständigem Rühren 30Sek.-1Min. anbraten. 800ml Wasser und das **Brühgewürz** 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 mittelgroßen Topf 800ml 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 1½EL Essig und die ½ des **Korianders** unterrühren. Den **Eintopf** etwas abkühlen lassen und ggf. mit mehr Pfeffer nachwürzen. Den **Eintopf** auf dem **Reis** anrichten und mit dem **restlichen Koriander** garniert servieren.