



Senegalesischer Erdnusseintopf

mit Süßkartoffeln, Linsen und Spinat



30-40min



3-4 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

- 2 rote Zwiebeln
- 1 Stück frischer Ingwer
- 1 Süßkartoffel
- 2 Karotten
- 300g rote Linsen
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 2 Dosen gehackte Tomaten
- 1 Päckchen Madras-Currypulver¹⁰
- 2 unbehandelte Limetten
- 2 Päckchen Erdnussbutter⁵
- 1 Packung Babyspinat
- 1 Packung Erdnüsse, geröstet & gesalzen⁵

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- großer Kochtopf mit Deckel
- Sparschäler
- Küchenreibe
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 692kcal, Fett 20.3g, Kohlenhydrate 87.2g, Eiweiß 32.9g



1. Zwiebeln schneiden

Die **Zwiebeln** schälen und in feine Würfel schneiden. Den **Ingwer** schälen und fein reiben.



2. Gemüse schneiden

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



3. Zwiebeln braten

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



4. Linsen abspülen

Die **Linsen** in einem Sieb mit lauwarmem Wasser abspülen. Das **Brühgewürz** in 1,5L heißem Wasser auflösen.



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. Limette vorbereiten

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.