



Afrikanischer Erdnusseintopf

mit Spinat und Reis



20-30min



2 Personen

Inspiziert durch das afrikanische Gericht „Maafe“ und perfekt an kalten Tagen ist dieser vegane Erdnusseintopf! Ursprünglich kommt das Gericht aus Mali, ist aber heutzutage besonders auch in Senegal und Gambia beliebt. Dort wird er traditionell mit Reis gegessen, das Gemüse kann jedoch nach Lust und Laune variiert werden. Wir sind ganz verrückt nach dem dezenten Erdnussaroma. Lasst es euch schmecken!

Was du von uns bekommst

- 1 Süßkartoffel
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stück frischer Ingwer
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 1 Päckchen Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 1 Dose gehackte Tomaten
- 250ml Kokosmilch
- 1 Päckchen Erdnussbutter (Pindakaas)⁵
- 1 Päckchen Chiliflocken
- 150g Basmatireis
- 1 Packung Babyspinat
- 1 Packung Erdnüsse, geröstet & gesalzen⁵

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- 2 mittelgroße Kochtöpfe 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 1025kcal, Fett 42.9g, Kohlenhydrate 130.9g, Eiweiß 27.1g



1. Gemüse schneiden

Die **Süßkartoffel** schälen und in ca. 1,5cm 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.



4. Eintopf ansetzen

Die **Brühe**, die **gehackten Tomaten** und die **Kokosmilch** in den Topf gießen und die **Erdnussbutter** unterrühren. Die **Süßkartoffelwürfel** dazugeben, mit Salz, Pfeffer und **Chiliflocken nach Geschmack** würzen und den **Eintopf** abgedeckt auf niedrigster Stufe 20-25Min. köcheln lassen. Dabei gelegentlich umrühren.



2. Brühe vorbereiten

Das **Brühgewürz** in 300ml heißem Wasser auflösen.



5. Reis kochen

In einem weiteren mittelgroßen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb unter fließendem Wasser 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.



3. Zwiebeln braten

Die **Zwiebel** in einem mittelgroßen Topf mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 3-4Min. glasig anbraten. Den **Knoblauch** und den **Ingwer** nach 2Min. dazugeben und mitbraten, dann die **Gewürzmischung** unterrühren und 1-2Min. mitrösten, bis es anfängt, zu duften.



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** und anrichten und nach Belieben mit den **Erdnüssen** und den **restlichen Chiliflocken** garniert servieren.