



Afrikanischer Erdnusseintopf

mit Spinat und Reis



20-30min



3-4 Personen

Inspiziert durch das afrikanische Gericht „Maafe“ und perfekt an kühleren 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!

- 2 Süßkartoffeln
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Stück frischer Ingwer
- 1 Päckchen
Gemüsebrühgewürz
- 2 Päckchen Ras-el-Hanout-
Gewürzmischung
- 1 Dose gehackte Tomaten
- 500ml Kokosmilch
- 2 Päckchen Erdnussbutter
(Pindakaas) ⁵
- 1 Päckchen Chiliflocken
- 300g Basmatireis
- 1 Packung Babyspinat
- 1 Packung Erdnüsse, geröstet &
gesalzen ⁵

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

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

Energie 946kcal, Fett 39.4g,
Kohlenhydrate 123.2g, Eiweiß 23.2g



Die **Süßkartoffeln** schälen und in 1-2cm große Würfel schneiden. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden. Den **Knoblauch** schälen und ebenfalls fein würfeln. Den **Ingwer** schälen und fein reiben.



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

Das **Brühgewürz** in 600ml heißem Wasser auflösen.



In einem mittelgroßen Topf 600ml 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.



Die **Zwiebeln** in einem großen Topf mit 1-2EL 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.



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