



Westafrikanischer Erdnusseintopf

mit Gemüse und Koriander auf Basmatireis



ca. 45min



4 Portionen

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-Erdnusssauce 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!

Was du von uns bekommst

- 2 Zwiebeln
- 2 Zucchini
- 2 Karotten
- 2 Pck. veganes Rindergeschnetzeltes^{1,3}
- 2 Dosen Bio-Tomatenmark
- 2 Pck. nordafrikanische Gewürzmischung
- 1 Pck. Gemüsebrühwürz
- 300g Bio-Basmatireis
- 20g Koriander
- 280g Satay-Erdnussauce^{1,2,3}

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

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

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

Allergene

Gluten (1), Erdnüsse (2), Sojabohnen (3).
Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 842kcal, Fett 34.9g,
Kohlenhydrate 93.7g, Eiweiß 34.8g



1. Gemüse vorbereiten

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.



4. Koriander schneiden

Den **Koriander** grob schneiden.



2. Eintopf zubereiten

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 **Brühwürz** einrühren, aufkochen und ca. 5Min. kochen lassen. Dann den **Eintopf** abgedeckt bei niedriger Hitze ca. 10Min. sanft köcheln.



5. Erdnussauce unterrühren

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.



3. Reis kochen

Inzwischen in einem mittelgroßen Topf 600ml 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 12-14Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



6. Eintopf verfeinern

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.