



Westafrikanischer Erdnusseintopf

mit Gemüse und Koriander auf Basmatireis



ca. 40min



2 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

- 1 Zwiebel
- 1 Zucchini
- 1 Karotte
- 1 Pck. veganes Rindergeschnetzeltes^{1,3}
- 1 Dose Bio-Tomatenmark
- 1 Pck. nordafrikanische Gewürzmischung
- 1 Pck. Gemüsebrühwürz
- 150g Bio-Basmatireis
- 10g Koriander
- 140g Satay-Erdnussauce^{1,2,3}

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- kleiner 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 876kcal, Fett 38.6g, Kohlenhydrate 93.7g, Eiweiß 34.9g



1. Gemüse vorbereiten

Die **Zwiebel** schälen, halbieren, in feine Streifen schneiden und mit 3EL Pflanzenöl in einem mittelgroßen Topf bei mittlerer Hitze in 5-7Min. glasig und weich braten. Die **Zucchini** längs vierteln und in ca. 1,5cm breite Stücke schneiden. Die **Karotte** 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 1TL Zucker zugeben und unter ständigem Rühren 30Sek.-1Min. anbraten. 400ml Wasser und die **½ des 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 kleinen Topf 300ml 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 1EL Essig und die **½ des Korianders** unterrühren. Den **Eintopf** etwas abkühlen lassen und ggf. mit mehr **Brühwürz** oder Pfeffer nachwürzen. Den **Eintopf** auf dem **Reis** anrichten und mit dem **restlichen Koriander** garniert servieren.