



Afrikanischer Erdnusseintopf

mit Spinat und Reis



20-30min



3-4 Personen

Inspiziert durch das afrikanische Gericht „Maafe“ ist dieser vegane Erdnusseintopf! Ursprünglich kommt das Gericht aus Mali, ist aber heutzutage besonders auch in Senegal und Gambia beliebt. Dort reicht man traditionell Reis als Beilage, das Gemüse kann nach Lust und Laune variiert werden. Wir sind ganz verrückt nach dem dezenten Erdnussaroma. Lasst es euch schmecken!

Was du von uns bekommst

- 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 Erdnussbutter⁵
- 1 Päckchen Chiliflocken
- 300g Basmatireis
- 1 Packung Babyspinat
- 1 Päckchen Erdnüsse, geröstet & gesalzen⁵

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- großer Topf mit Deckel
- mittelgroßer Topf 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 922kcal, Fett 39.5g, Kohlenhydrate 116.7g, Eiweiß 22.7g



1. Gemüse schneiden

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.



2. Brühe vorbereiten

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



3. Zwiebeln anbraten

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.



4. Eintopf kochen

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.



5. Reis kochen

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.



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