MARLEY SPOON



Afrikanischer Erdnusseintopf

mit Spinat und Reis

20-30min 3 Portionen

Inspiriert durch das afrikanische Gericht „Maafe“ ist dieser vegane Erdnusseintopf! Ursprünglich kommt das Gericht aus Mali, ist aber heutzutage besonders auch im Senegal und in 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

- 3 Süßkartoffeln
- 1 rote Zwiebel
- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 2 Pck. Knoblauch-Ingwer-Paste
- 1 Pck. Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 1 Dose gehackte Tomaten
- 200ml Kokosmilch
- 2 Pck. Erdnussbutter [1]
- 1 Pck. Chiliflocken
- 300g Bio-Basmatireis
- 200g Babyspinat (ungewaschen)
- 35g Erdnüsse, geröstet & gesalzen [1]

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

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

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

Allergene
Enthält: **Erdnüsse** (1).

Kann Spuren enthalten von: Gluten, Sesamsamen, Schalenfrüchte

Nährwertangaben pro Portion
Energie 910kcal, Fett 41.3g, Kohlenhydrate 103.4g, Eiweiß 23.8g



1. Gemüse schneiden

Die **Süßkartoffeln** schälen und in 1–2cm große Würfel schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden.



2. Brühe vorbereiten

Das **Brühgewürz** in 550ml heißem Wasser auflösen.



3. Zwiebeln anbraten

Die **Zwiebeln** in einem großen Topf mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 3–4Min. glasig anbraten. Die **Knoblauch-Ingwer-Paste** nach ca. 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 450ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. **225g 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 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.