MARLEY SPOON



Senegalesischer Erdnusseintopf

mit Süßkartoffeln, roten Linsen und Spinat

30-40min 2 Portionen

Ein sättigender Eintopf ist genau das Richtige nach einem langen Tag – egal bei welcher Temperatur! Die feine Mischung aus Tomaten, roten Linsen, Süßkartoffeln, Karotten und Babyspinat wird mit Erdnussbutter und Currypulver abgeschmeckt. Ingwer und Limette bringen noch mehr Aroma und den extra Frischekick! Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 1 rote Zwiebel
- 1 Stück Ingwer
- 1 Karotte
- 1 Süßkartoffel
- 200g rote Linsen
- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 1 Dose gehackte Tomaten
- 1 Pck. Madras-Currypulver [1]
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Pck. Erdnussbutter [2]
- 100g Babyspinat (ungewaschen)
- 70g Erdnüsse, geröstet & gesalzen [2]

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

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

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

Allergene
Enthält: **Senf** (1), **Erdnüsse** (2).

Kann Spuren enthalten von: Gluten, Sesamsamen, Schalenfrüchte

Nährwertangaben pro Portion
Energie 860kcal, Fett 31.9g, Kohlenhydrate 89.4g, Eiweiß 39.4g



1. Zwiebel schneiden

Die **Zwiebel** schälen und fein würfeln. Den **Ingwer** schälen und fein reiben.



2. Gemüse schneiden

Die **Karotte** ggf. schälen und in kleine Würfel schneiden. Die **Süßkartoffel** schälen und in ca. 1cm große Würfel schneiden.



3. Zwiebeln anbraten

Die **Zwiebeln** und den **Ingwer** in einem großen Topf mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 3–4Min. anbraten, bis die **Zwiebeln** goldbraun sind. Mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen.



4. Linsen abspülen

Die **Linsen** in einem Sieb mit lauwarmem Wasser abspülen. Die **½ des Brühgewürzes oder mehr** in 1L heißem Wasser auflösen.



5. Eintopf köcheln lassen

Die **Linsen** zu den **Zwiebeln** geben und kurz mitrösten, dann mit der **Brühe** und den **gehackten Tomaten** ablöschen. Die **Süßkartoffeln** und die **Karotten** zugeben und mit dem **Currypulver nach Geschmack** würzen. Den **Eintopf** abgedeckt bei niedriger Hitze 15–20Min. sanft köcheln lassen, bis die **Linsen** und das **Gemüse** gar sind. Ggf. etwas Wasser hinzufügen.



6. Limette vorbereiten

Die **Limettenschale** fein abreiben, dann die **Limette** halbieren und in Spalten schneiden. Die **Limettenschale nach Geschmack**, die **Erdnussbutter** und die **½ des Spinats** in den **Eintopf** rühren. Den **Eintopf** mit Salz abschmecken und mit dem **restlichen Spinat**, den **Limettenspalten** und den **Erdnüssen** garniert servieren.