



MEIN GENUSS



Afrikanischer Erdnusseintopf



It's a match!

Must-have! Die Küche Afrikas lebt von ausgeprägten Geschmacksnoten wie unserem Kreuzkümmel Gewürz und Co.

Vorbereitung
15 min

Niveau
Mittel

Zubereitung
20 min

Zubereitung

- 1** Das Gemüse waschen und schälen. Karotten längs halbieren und in feine Halbmonde schneiden. Paprikaschoten halbieren, entkernen und in mundgerechte Streifen schneiden. Süßkartoffel halbieren und ebenfalls in 2-3 cm dicke Würfel schneiden.
- 2** Die Haut der Zwiebel und Knoblauch abziehen und beides fein hacken. Ingwer schälen und ebenfalls fein hacken. Olivenöl in einem großen Topf erhitzen. Die gehackten Zwiebel, Knoblauch und Ingwer darin kurz scharf anbraten.
- 3** Die Süßkartoffel mit dem **Kreuzkümmel Gewürz** und **Paprikapulver** in den Topf hinzugeben und für weitere 5 Minuten anbraten. Anschließend Karotten und Paprikastreifen zugeben und weitere **2-3 Minuten** anbraten.
- 4** Gemüse mit der Gemüsebrühe ablöschen und anschließend passierte Tomaten hinzufügen. Den Topfinhalt vermengen und für **5 Minuten** köcheln lassen. Anschließend unter ständigem Rühren die Erdnussbutter hinzufügen. Für etwa **10 Minuten** einköcheln lassen, bis der Eintopf eine cremige Konsistenz aufweist und die Süßkartoffeln gar sind. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und je nach Geschmack nochmals etwas Erdnussbutter hinzufügen. Wenn der Eintopf zu dickflüssig wirkt, etwas Wasser nachkippen.
- 5** Für die Garnitur Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden und eine Hand voll Erdnüsse klein hacken. Sobald der Erdnusseintopf fertig ist, auf tiefe Teller verteilen und mit Frühlingszwiebeln und Erdnüssen garnieren.

Zutaten

1 Süßkartoffel
2 Karotten
1 Zwiebel
2 Paprikaschoten
1 Knoblauchzehe
1 Stück Ingwer (daumengroß)
1000 ml Gemüsebrühe
200 g passierte Tomaten
150 g Erdnussbutter (creamy oder crunchy)
2 TL Kreuzkümmel (Cumin)
1 EL Olivenöl
2 TL Paprikapulver, edelsüß
Salz, Pfeffer
Frühlingszwiebeln
Gehackte Erdnüsse

Du bist auf der Suche nach einem passenden Gewürz für dein Rezept? Mit dem Code **FOODIE22** erhältst du 10 % Rabatt* auf deine nächste Bestellung.

*Mindestbestellwert 20 €. Nicht mit anderen Rabatten und Gutscheinen kombinierbar. Barauszahlung nicht möglich. Gutschein gültig bis zum 29.07.2026.