

Westafrikanischer Erdnusseintopf von Pax

Mengen für 10 Personen

Quelle: <https://www.getfoodly.com/rezept/afrikanischer-erdnusseintopf>

10 Stück Knoblauchzehen	fein gehackt
2.5 Stück Zwiebeln	fein gehackt
2.0 g Ingwer	Daumengrosses Stück, reiben oder fein Hacken
1.8 kg Süsskartoffeln	ca. 5 Stück/10 Personen, schälen, in 1cm dicke Scheiben schneiden.
2.5 TL Kreuzkümmel	
0.5 g Pfeffer	g = TL
20 g Tomatenpuree	
200 g Erdnussbutter	
250 g Erdnüsse (gesalzen)	gehackt
2.5 Liter Bouillon (flüssig)	
250 g Basmatireis	
150 g Nature Joghurt	

1. Den Knoblauch und die Zwiebeln schälen und klein hacken. Den frischen Ingwer ebenfalls schälen und in feine Würfel hacken oder fein reiben (so bleiben die Fasern zurück).
2. Olivenöl in einer großen Pfanne (oder in einem breiten Topf) auf mittlere Stufe erhitzen und Knoblauch, Zwiebeln und Ingwer darin anbraten bis die Zwiebeln glasig sind.
3. Die Süßkartoffeln, den Kreuzkümmel und Pfeffer in die Pfanne geben und darin weitere 5 Minuten anbraten.
4. Nun Tomatenmark, Erdnussbutter und Bouillon hinzufügen. So lange umrühren bis sich die Erdnussbutter und das Tomatenmark in der Brühe gelöst haben. Einen Deckel auf die Pfanne legen, die Hitze auf die höchste Stufe erhöhen und zum Aufkochen bringen. Sobald die Pfanne aufkocht, auf niedrige bis mittlere Hitze runterfahren und köcheln lassen bis die Süßkartoffeln gar sind (dauert ca. 15-20 Minuten).
4. Während die Pfanne köchelt, den Basmatireis nach Packungsanweisung zubereiten.
5. Sobald der Eintopf und der Reis fertig sind, diese auf Tellern verteilen. Jeweils ein paar Kleckse Joghurt darauf geben.