



Afrikanisches

Süßkartoffel-Erdnuss-Eintopf

Zutaten

für 4 Portionen

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Kokosöl
- 3 Karotten
- 2 Süßkartoffeln
- 400 g gestückelte Tomaten
(aus der Dose)
- 100 ml Kokosmilch
- 5 EL Erdnussbutter
- 2 TL Kurkuma
- 2 TL Paprikapulver
- 200 g Langkornreis

Zubereitung

Zuerst die Zwiebel und den Knoblauch klein schneiden und in Kokosnussöl mit den Gewürzen anbraten. Dann die geschälten und in Würfel geschnittenen Karotten, die kleingeschnittene Süßkartoffel sowie die geschälten Tomaten, die Kokosmilch und etwas Wasser hinzufügen. Zugedeckt 40 Minuten kochen lassen.

Dann die Erdnussbutter dazugeben, gut verrühren, würzen und den Süßkartoffel-Erdnuss-Eintopf mit Reis servieren.

Brennwert: 2.000 kJ, 478 kcal · Zeit: 1 Stunde