



Afrikanischer Süßkartoffeleintopf

Dazu passt Couscous oder Reis

Süßkartoffeln schälen, waschen und in Würfel schneiden. Zwiebeln und Knoblauchzehen abziehen, Zwiebeln in Spalten und Knoblauch in dünne Scheiben schneiden. Chilischote putzen und in kleine Würfel schneiden. Ingwer schälen und fein reiben. Tomaten waschen, Stielansätze entfernen und die Tomaten würfeln. Koriander- und Kreuzkümmelsamen im Mörser fein zerstoßen.

In einem großen Topf das Olivenöl erhitzen und die Zwiebelspalten darin unter Wenden goldbraun braten. Knoblauchscheiben zugeben und kurz mitbraten. Gemörserte Gewürze zugeben und kurz mit anrösten. Chili, Ingwer, Tomaten, Erdnussbutter sowie 400 ml Wasser zugeben und alles aufkochen lassen. Süßkartoffeln zugeben und salzen. Bei mittlerer Hitze etwa 15 Minuten offen kochen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Erdnüsse grob hacken. Koriander und Minze waschen, trocken schütteln, die Blätter von den Stielen zupfen und grob schneiden.

Den Eintopf mit Erdnüssen und den Kräutern bestreut servieren.

Arbeitszeit: ca. 40 Min.
Koch-/Backzeit: ca. 20 Min.
Schwierigkeitsgrad: normal
Kalorien p. P.: keine Angabe



Zutaten für 4 Portionen:

- 800 g Süßkartoffel(n)
- 100 g Zwiebel(n)
- 3 Zehe/n Knoblauch
 - 1 Chilischote(n), grün
- 40 g Ingwer, frisch
- 1 kg Tomate(n), (Eiertomaten)
- 1 EL Koriandersamen
- 1 EL Kreuzkümmel
- 5 EL Olivenöl
- 4 EL Erdnussbutter, grob
 - Salz und Pfeffer
- 40 g Erdnüsse, geröstet und gesalzen
- 8 Stiele Koriandergrün
- 2 Stiele Minze

Verfasser: McMoe

+ Haer
od. Haerwurdebrust