



Afrikanischer Erdnuss Eintopf

Zutaten: Mise en place

1 Zwiebel (gewürfelt)
2 Karotten (gewürfelt)
1 EL Olivenöl

2 EL mittelscharfer Senf
1 EL Kreuzkümmel
1 TL Thymian
1/2 TL Paprikapulver

1 Dose Kidbeybohnen abspülen (240g)
1 Dose geschälte Tomaten/Tomatenstücke
1 kleiner Chinakohl (in Streifen schneiden)

2 gelbe Paprika (in Streifen schneiden)
2 rote Paprika (in Streifen schneiden)

3-5 EL Erdnussbutter (nach Geschmack)

Optional: eine handvoll gehackte Erdnüsse

Zubereitung:

Zwiebel und Karotten bei mittlerer Hitze in Olivenöl glasig dünsten.

Senf und Gewürze hinzugeben.

Kidneybohnen abspülen und mit Tomaten und Chinakohl dazu geben.

1-2 Gläser (je nach gewünschter Konsistenz) Wasser hinzufügen und zum kochen bringen.

Paprika hinzufügen und 15-20 Min bei kleiner Flamme köcheln.

Die Erdnussbutter in einem Glas mit etwas Flüssigkeit aus dem Topf verrühren, danach in den Topf einrühren.

Je nach Geschmack noch mehr Erdnussbutter hinzufügen und mit Kreuzkümmel und Salz abschmecken.

Mit gehackten Erdnüssen bestreuen und servieren.

Viel Spass beim Nachkochen!