

Süßkartoffel-Erdnuss Eintopf



ZUTATEN (4 Pers.):

- 2 Schalotten
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Daumengroßes Stück Ingwer
- 2 EL Kokosöl
- 1 TL gem. Kurkuma
- 1,5 TL gem. Kreuzkümmel
- 2 TL scharfes Paprikapulver
- 2 TL Ras el Hanout
- 20 Cocktail-Rispentomaten
- 2 große Süßkartoffeln
- 400 ml Kokosdrink (ungesüßt)
- 250 ml Wasser
- 2 EL Erdnussmuß
- ½ Limette
- 1 EL Sojasoße
- 150 g Spinat (frisch/TK)
- Salz & Pfeffer
- Frischer Koriander & gesalzene Erdnüsse

SCHRITTE:

- 1) Schalotten, Knoblauch und Ingwer schälen und in kleine Würfel schneiden.
- 2) Cocktailtomaten waschen und halbieren Süßkartoffel waschen und in kleine Stücke schneiden (ggf. Spinat waschen und abtropfen lassen).
- 3) Kokosöl in eine Wok erhitzen und die Schalotten andünsten. Knoblauch, Ingwer und die restlichen Gewürze mit in die Pfanne geben und alles kurz anbraten.
- 4) Die Tomaten für ca. 5 Minuten mit dazu geben.
- 5) Kokosdrink und Wasser in die Pfanne gießen, Süßkartoffeln mit dazu geben und alles kurz aufkochen lassen.
- 6) Den Eintopf ca. 20 Minuten köcheln lassen, bis die Süßkartoffeln weich sind.
- 7) Den Eintopf mit Erdnussmuß, Limettensaft, Soja-Soße, Salz und Pfeffer abschmecken.
- 8) Zum Servieren mit frischem, klein gehackten Koriander und gehackten Erdnüssen garnieren.

ZUBEREITUNGSTIPP:

- Nach Bedarf kann der Eintopf mit etwas Stärke eingedickt werden.
- Wer es etwas cremiger haben möchte, ersetzt den Kokosdrink (zum Teil) durch Kokosmilch.
- Als zusätzliche Beilage könnt ihr (Natur-)Reis nehmen.
- Brokkoli, Zucchini und Karotten passen auch sehr gut dazu.

**Unser
Club.de**

