

Afrikanischer Erdnusseintopf



Zubereitungszeit: **30 min.**

Portionen: **4**

Zutaten

1 mittlere Zwiebel, gehack
3 EL Rapsöl
1 Paprika rot, gewürfelt
2 Süßkartoffeln geschält, gewürfelt
½ Kopf Weißkraut in feine Streifen geschnitten
500 g schmackhafte Tomaten, oder passierte Tomaten
1 EL Kreuzkümmel gemahlen
1 EL Tomatenmark
½ TL Paprikapulver edelsüß
1 TL Chilipulver oder 2 scharfe Chilischoten
300 ml Gemüsebrühe
1 Lorbeerblatt
4 Thymian- Zweige
4 EL Erdnuss-Mus
300 g schwarze Linsen gekocht
1 Kolben frischer Zuckermais
Salz
Pfeffer

Für Mango Mus

1 Mango

Zum Anrichten

4 EL Erdnüsse geröstet, gesalzen

Zubereitung

1. In einem weiten Topf Zwiebeln in Öl andünsten. Paprika, Süßkartoffeln sowie Krautstreifen zugeben und anbraten.
2. Kreuzkümmel, Tomatenmark sowie Chilischoten und Paprikapulver zugeben und kurz mitrösten.
3. Mit Gemüsebrühe und Tomaten aufgießen.
4. Lorbeerblatt, Erdnussmus und Thymian einrühren und 15 Minuten bei niedriger Flamme köcheln lassen.
5. Schließlich noch die Linsen und den Mais zugeben und weitere 5 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Die Mango schälen, entsteinen und pürieren.
7. Die Erdnüsse grob hacken.
8. Den Eintopf in Schüsseln anrichten, mit den Erdnüssen bestreuen und mit dem Mango Mus servieren.