

FAIRZEHREN 6

ERDNUSS-EINTOPF



WEITER ZU
DEN ZUTATEN



BILD ©YELDA YILMAZ



WELTLÄDEN | ILLER-LECH

ERDNUSS-EINTOPF

4 Portionen

ZUTATEN

*erhältlich im Weltladen

- 1 KLEINE ZWIEBEL
- 2 FRÜHLINGSZWIEBELN
- 1 KNOBLAUCHZEHE
- 1 AUBERGINE
- 250 G CHAMPIGNONS
- 1 PAPRIKA
- 2 EL PFLANZENÖL*
- 1/2 CHILISCHOTE (HABANERO*)
- 200 G DOSENTOMATEN
- 1 EL TOMATENMARK
- 2 EL ERDNUSSBUTTER*
- INGWERPULVER* ODER
FRISCHER INGWER
- 500 ML GEMÜSEBRÜHE

WEITER ZUR
KOCHANLEITUNG



ERDNUSS-EINTOPF

ANLEITUNG

1.

Zwiebeln und Knoblauch klein hacken. Aubergine würfeln, Champignons halbieren. Paprika in kleine Stücke schneiden.

2.

Öl in einem großen Topf erwärmen. Zwiebeln und Knoblauch bei schwacher Hitze leicht andünsten.



ERDNUSS-EINTOPF

ANLEITUNG

3.

Ganze Chilischote dazugeben. Topf für zwei Minuten abdecken. Vorsicht: nicht braun werden lassen.

Paprika in den Topf geben, umrühren und für weitere 3-5 Minuten schmoren lassen.

4.

Chilischote entfernen. Tomaten dazugeben und bei mittlerer Hitze kochen, bis alles weich ist.



ERDNUSS-EINTOPF

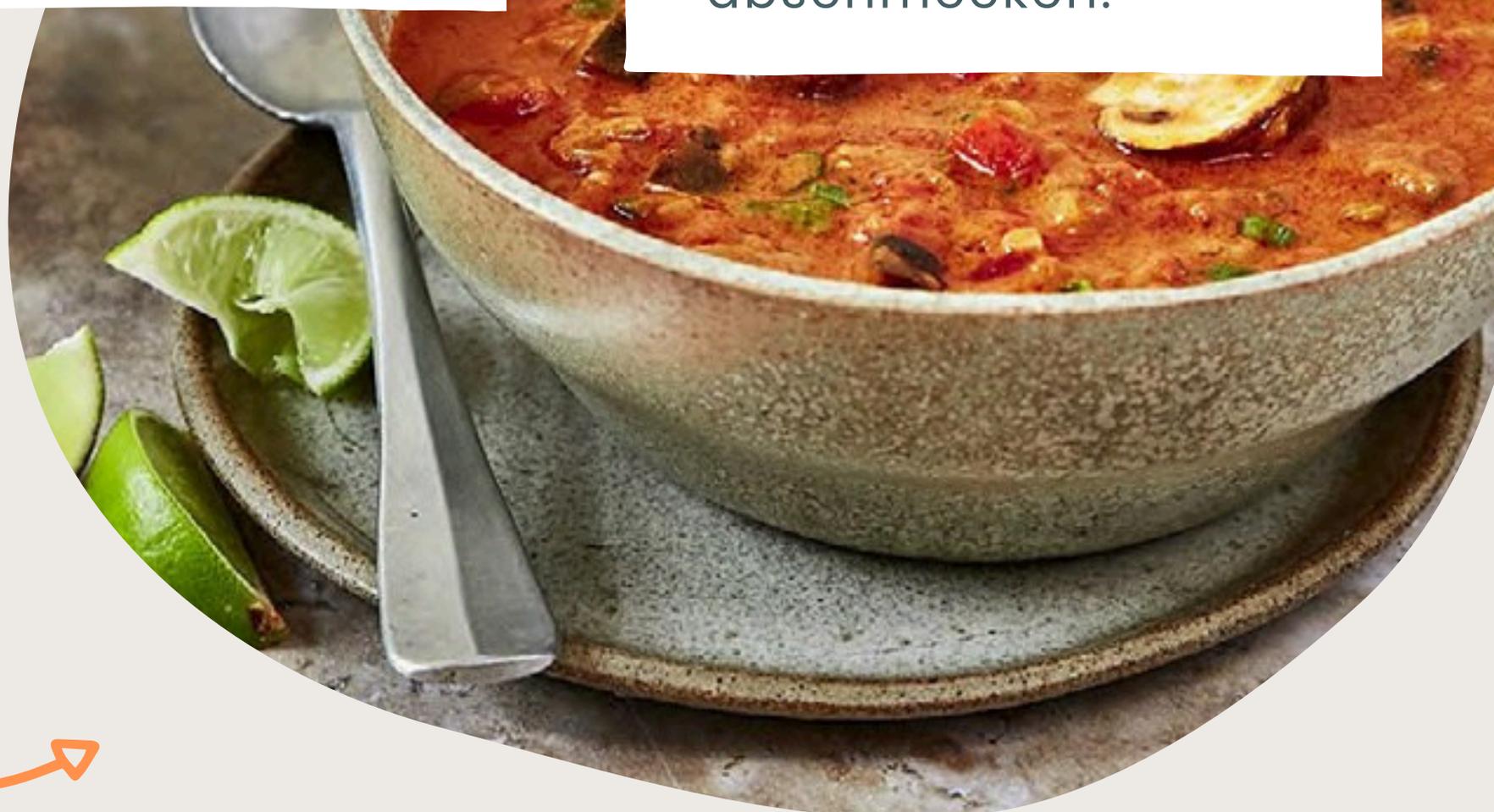
ANLEITUNG

5.

Tomatenmark, Erdnussbutter und Ingwer hinzufügen und gut verrühren. Gemüsebrühe hinzugeben und einmal aufkochen lassen.

6.

Hitze reduzieren. Aubergine und Champignons hinzugeben. Weitere 45 Minuten köcheln lassen. Mit Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.



Fairzehren!

**DIE FAIREN ZUTATEN
ZU DIESEM REZEPT
GIBT ES**

HIER IN DEINEM WELTLADEN

<https://weltlaeden.de/netzwerk-iller-lech/netzwerk/>

Guten Appetit!

