

Maffee

Senegalesischer Erdnusseintopf vegan



Zutaten

für 20 l Topf = ca. 40 Portionen

- GEMÜSE - ca. 9 kg
- | | Gewicht netto g |
|------------------------------|-----------------|
| 13 kleine Erdäpfel | 1000 |
| 1 mittelgroßer Hokaidokürbis | 1350 |
| 16 Karotten | 1000 |
| 1 Brokkoli | 250 |
| 1 Karfiol | 450 |
| 3 Melanzani | 670 |
| 2 Süßkartoffeln | 600 |
| 5 kleine Zucchini | 900 |
| Fisolen | 500 |
| Lauch | 350 |
| 12 Knoblauchzehen | 60 |
| 9 Happel Zwiebel | 500 |
| 8 Paradeiser | 1000 |
| 3 Spitzpaprika | 300 |
| | 8930 |
-
- 3 l Tomatensauce (Passierte Tomaten)
 - 1250 g Erdnussbutter
 - ca. 3 l Wasser
 - 6 TL Curry scharf
 - Weitere Gewürze: Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer, Chili, (+ „Adios Salz“ von Sonnentor)
 - Frische Kräuter: Petersilie, Koriander
 - Topping: Erdnüsse ungesalzen
 - Beilagen: 1,5 kg Basmatireis + 1 kg Couscous

Zubereitung

Das Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden, und separat zur Seite stellen.

Gehackten Zwiebel in Olivenöl andünsten, den gehackten Knoblauch und die geschnittenen Karotten, Paprika, Lauch und Curry mitrösten. Erdäpfeln (Kartoffeln) dazugeben, kurz mitrösten.

Tomatensauce und Erdnussbutter dazugeben und mit 2 Liter Wasser zum Kochen bringen.

Nach und nach das weitere Gemüse, je nach Garzeit dazugeben: Fisolen (grüne Bohnen) brauchen am längsten, dann Karfiol (Blumenkohl), Süßkartoffel und Kohlrabi, etwas später Brokkoli, Paradeiser (Tomaten), Melanzani (Auberginen) und ganz zum Schluss Zucchini.

Würzen mit Natursalz, Chiliflocken, Cayennepfeffer, schwarzer Pfeffer. Ich habe auch noch die Gewürzmischung „Adios Salz“ von Sonnentor verwendet.

Köcheln, bis die Kartoffeln und die grünen Bohnen gut durch sind. Optimaler Weise sind die Karotten und andere feste Gemüsesorten noch eine Spur kernig.

Mit frischen, gehackten Kräutern verfeinern.

Für das Topping habe ich ungesalzene Erdnüsse gehackt.

Als Beilagen passen Basmatireis und Couscous.

Hinweis

Bei dieser Menge kann es bis zu 2 Stunden dauern, bis das Gemüse gekocht ist. Vor allem, weil eine normale Herdplatte viel kleiner ist, als dieser Topf. Es muss auch ständig umgerührt werden, damit sich unten nichts anlegt.

Tipp

Falls du einen Thermomix hast, probiere das Cookidoo Rezept **Afrikanischer Erdnuss-Eintopf**.

Lass es dir schmecken!

