

Afrikanischer Erdnusstopf

(für 5-6 Personen)



Zutaten:

1 EL	Olivenöl
1	Zwiebel
1	Paprika rot
2	Knoblauchzehen, gehackt
1 TL	Chili-Flocken
½ TL	Zimt, gemahlen
1 Dose (400 g)	Tomaten stückig
1 Dose (400 g)	Kokosmilch
1	Suppenwürfel
100 ml	heißes Wasser
5 EL (ca. 125 g)	Erdnussbutter
100 g	junger Spinat
	Salz, Pfeffer
½ Dose	geröstete Erdnüsse pikant

Zubereitung:

Zwiebeln in Streifen schneiden.
Paprika waschen und in Streifen schneiden.
Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln und Paprika darin 5 min anschwitzen.
Gehackten Knoblauch, Chili und Zimt hinzufügen, noch 1 min kochen lassen.
Tomaten und Kokosmilch dazugeben.
Suppenwürfel im heißen Wasser auflösen und in den Topf geben. Aufkochen lassen.
Hitze reduzieren und 8 min köcheln lassen.
Erdnussbutter hinzufügen.
Spinat dazugeben und 3-5 min erhitzen, bis der Spinat zusammenfällt.
Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Auf dem Teller geröstete Erdnüsse darüberstreuen.
Dazu passt Reis.

Guten Appetit!

Wünscht Ihnen das Lehrerkollegium des PMHG