

SÜSSKARTOFFEL- ERDNUSS EINTOPF



ZUTATEN

- 120 g Staudensellerie
- 60 g Zwiebeln
- 140 g Kartoffeln
- 400 g Süßkartoffel
- 100 g Kichererbsen
- 100 g Linsen, braun
- 200 g Tomaten gehackt aus der Dose
- 80 g Sojajoghurt
- 10 g Chili / Jalapeno frisch
- 10 g Sultaninen
- 20 g Koriander
- 30 g Erdnusscreme
- 40 ml Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe
- ½ Bio Limette
- 1 L Wasser



Haben Sie sich noch Wünsche für
weitere Rezepte, melden Sie sich
unter ml@stwda.de

SÜSSKARTOFFEL- ERDNUSS EINTOPF

VORBEREITUNG

- Kichererbsen am Vortag im kalten Wasser einweichen (nur bei trockenen Kichererbsen).
- Limette waschen und die Limettenschale mit einer Reibe abreiben, den Saft auspressen.
- Koriander waschen und fein hacken.
- Die Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden.
- Den Staudensellerie und die Kartoffeln waschen, putzen / schälen und ebenfalls in kleine Würfel (ca. 0,5cm x 0,5cm) schneiden.
- Chili waschen und den Knoblauch schälen und beides fein würfeln.

ZUBEREITUNG

- Den Sojajoghurt, den gehackten Koriander und den Limettenabrieb in eine Schüssel geben und gut vermengen.
- Die Kichererbsen weich kochen und über einem Sieb abschütten. Olivenöl in einem Topf erhitzen und darin die Zwiebeln glasig anschwitzen.
- Anschließend die Kartoffeln, Süßkartoffeln und den Staudensellerie hinzugeben und ebenfalls kurz „anschwitzen“.
- Den gewürfelten Knoblauch, die gekochten Kichererbsen, die Linsen, die gehackten Tomaten, die Erdnusscreme, sowie den Limettensaft zufügen und mit ca. 1 L Wasser auffüllen und zum Kochen bringen.
- Den Eintopf köcheln lassen, bis das Gemüse und die Linsen weich sind.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken, zum Schluss noch die Sultaninen und die Jalapenos unterrühren und nochmal kurz aufkochen lassen.
- Portionsweise abfüllen und mit einem Klecks Soja-Dip servieren.



Haben Sie sich noch Wünsche für
weitere Rezepte, melden Sie sich
unter ml@stwda.de