

Afrikanischer Erdnusseintopf

½	Weißkohl
2	Möhren
1	Zwiebel
1	Paprikaschote
1 EL	Kreuzkümmel
1 TL, gestr.	Cayennepfeffer
1 EL	Senf
1 Dose	Tomaten, passierte
250 ml	Gemüsebrühe
1 TL	Thymian
½ TL	Paprikapulver
4 EL	Erdnussbutter
1 kl. Dose	Kidneybohnen
1 Dose	Mais
n. B.	Mangosaft (ca. 40 ml)



Möhren und Kohl klein schneiden.

in der Mikrowelle in wenig Wasser garen, anschließend beiseite stellen. (Kochwasser aufheben)

Zwiebel und Paprikaschote klein schneiden, in größtem Topf in Öl anbraten.

Kreuzkümmel, Cayennepfeffer und Senf dazugeben und kurz (!) mitbraten.

Passierte Tomaten und Brühe (incl. Kochwasser) hinzugeben und 5 Minuten kochen lassen.

Thymian, Paprikapulver und Erdnussbutter hinzugeben, gut durchrühren.

Kidneybohnen und Mais abgießen und hinzugeben,
ebenso Weißkohl und Möhren,
weiter köcheln lassen (Vorsicht: setzt gerne am Boden an!).
Mit Mangosaft und Salz abschmecken.

Nach Bedarf mit Erdnüssen garnieren.

Dazu: Reis, Kartoffeln, Fladenbrot oder Baguette reichen.