

Erdnuss-Gemüse-Topf

Reicht für

2 Personen

Zutaten

1 mittelgroße Zwiebel
3 Knoblauchzehen
1 rote Chilischote
50 g Erdnüsse
180 g stückige Tomaten (Quader oder Dose)
200 g Brechbohnen
2-3 Kartoffeln (zusammen 400 g)
50 g Erdnussbutter
Thymian
Pfeffer
Rapsöl oder Sonnenblumenöl
Bei Bedarf: Wasser

Zubereitung

Die Kartoffeln als Pellkartoffeln kochen.

Die Zwiebel und den Knoblauch schälen, fein hacken und in heißem Öl anbraten.

Die Chilischote ebenfalls hacken und zusammen mit den Erdnüssen in den Topf geben und kurz mitbraten lassen.

Die Tomaten und die Bohnen mit in den Topf geben und ca. 5 Minuten lang kochen lassen.

Die Kartoffeln pellen, in Würfel schneiden und ebenfalls in den Topf geben. Alles zusammen 15 Minuten lang kochen lassen.

Die Erdnussbutter dazugeben und mit Salz und Thymian würzen. Alles zusammen für weitere 5 Minuten kochen lassen.

Zubereitungszeit

45 Minuten