Erdnusseintopf
bei SehrLecker.de

Die Zutaten:

1 kleiner Weißkohl, 2 große Möhren, 1 mittelgroße Zwiebel, 1 mittelgroße grüne Paprikaschote, 1 Dose Kidneybohnen, 1 Dose Mais, 500 ml passierte Tomaten, 250 ml Gemüsebrühe, 1 Teelöffel Cayennepfeffer, 1 Teelöffel Kreuzkümmel, 1 Esslöffel mittelscharfen Senf, 0,5 Teelöffel Paprikapulver, edelsüß, n.B. Mangosaft, 4 Esslöffel Erdnussbutter.

Die Vorbereitungen:

Weißkohl und Möhren klein schneiden und beides in einem großen Topf in Salzwasser ca. 10 Minuten kochen. Anschließend in einem Sieb abtropfen lassen.
Zwiebel und Paprika würfeln.
Mais und Kidneybohnen in einem Sieb geben, kurz abspülen und abtropfen lassen.

Die Zubereitung:

In einem großen Topf 2 - 3 EL Sonnenblumenöl erhitzen und die Zwiebel - und Paprikawürfel 5 Minuten darin anbraten. Cayennepfeffer, Kreuzkümmel und Senf dazugeben und kurz! (10 Sekunden) mit anbraten.
Mit passierten Tomaten und der Brühe ablöschen und 5 min köcheln lassen.
Paprikapulver und Erdnussbutter dazugeben und alles gut miteinander verrühren. Mais und Kidneybohnen ebenfalls unterrühren.
Anschließend Weißkohl und Möhren hinzufügen. Alles miteinander vermengen.
Mangosaft unterrühren (Ich benutze dafür die Hälfte des Saftes von einer Dose (410 g) mit Mangoscheiben. Aus den Mangoscheiben und dem restlichen Saft stelle ich ein Dessert her).
Nochmals abschmecken und eventuell nachwürzen. Wer es schärfer haben möchte, nimmt noch etwas Cayennepfeffer.
Salz ist bei diesem Gericht nicht notwendig (nur zum Kochen vom Weißkohl und den Möhren).
Zu diesem Gericht reicht man Reis oder Baguettebrot.