



Leichter kochen,
besser essen!



hellofresh.de-kundenservice@hellofresh.de



KW 53 2015 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellofreshgewinnspiel bei uns auf [f](#) [t](#) [u](#) [p](#)

Afrikanischer Erdnusseintopf

mit grünen Bohnen, Tomaten und Karotten, dazu knuspriges Fladenbrot

Wenn wir an exotische Gemüse denken, kommt uns meist eher Asien als Afrika in den Sinn. Dabei wachsen auch in Afrika Erdnüsse, die übrigens zu den Hülsenfrüchten zählen und nicht zu den Nüssen. Hauptsache ist aber, dass sie gut schmecken, und das tun sie in unserem Erdnusseintopf! Guten Appetit!



35 min.



Stufe 2



Zwiebel



rote Chili



Knoblauch



Karotten



Tomaten



grüne Bohnen



Erdnussbutter



Erdnüsse



Mini-Fladenbrot

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Zwiebel	1	2
Chili, rot	1/2	1
Knoblauch ⊕	1/8	1/4
Karotten	2	4
Tomaten	2	4
Bohnen, grün	100 g	200 g
Erdnussbutter 5)	45 g	90 g
Erdnüsse 5)	20 g	40 g
Mini-Fladenbrot 1) 11)	1	2

⊕ Ggf. auch für andere
Rezepte verwenden

Allergene

1) Gluten 5) Erdnüsse
11) Sesam 15) Kann
Allergene enthalten
(bitte Verpackungshin-
weise beachten)

Gut im Haus zu haben (bei 4 Personen Mengen verdoppeln)

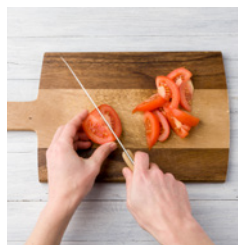
Gemüsebrühe, Olivenöl, Salz, Pfeffer

Was zum Kochen gebraucht wird

Backofen, kleiner Topf, großer Topf, kleine Pfanne

Nährwerte pro Person

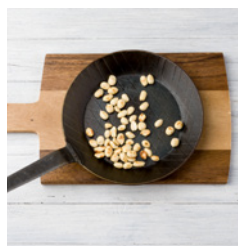
Kalorien: 601 kcal
Kohlenhydrate: 49 g
Fett: 34 g, Eiweiß: 19 g
Ballaststoffe: 12 g



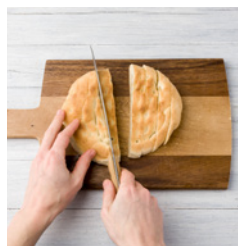
1 Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. 500 ml heiße **Gemüsebrühe** zubereiten.



2 **Zwiebel** abziehen, halbieren und in feine Scheiben schneiden. **Chili** waschen, halbieren, Kerngehäuse entfernen und in feine Ringe schneiden. **Knoblauch** ⊕ schälen und fein hacken oder durch eine Knoblauchpresse pressen. **Karotten** waschen, schälen, halbieren und in dünne Stifte schneiden oder grob hobeln. **Tomaten** waschen, Strunk entfernen und in Spalten schneiden. **Bohnen** waschen, Enden abschneiden und halbieren.



3 In einem großen Topf 2 EL **Olivenöl** erhitzen und **Zwiebeln** darin glasig andünsten. Nach gewünschter Schärfe **Chili**, **Knoblauch**, **Karotten**, **Bohnen** und **Erdnussbutter** zufügen und einmal gut umrühren. Dann mit **Gemüsebrühe** ablöschen und ca. 15 Min. bei mittlerer Hitze einköcheln lassen. 5 Min. vor Ende der Garzeit **Tomaten** hinzufügen, mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.



4 In einer kleinen Pfanne **Erdnüsse** ohne Fettzugabe rösten, bis sie duften. Dann herausnehmen, kurz abkühlen lassen und grob hacken.

5 **Mini-Fladenbrot** in kleine Stücke schneiden und im Ofen ca. 5 Min. knusprig aufbacken (funktioniert auch auf dem Toaster-Aufsatz).

6 **Erdnusseintopf** in tiefe Teller verteilen und mit **Erdnüssen** bestreuen. Zusammen mit knusprigem **Fladenbrot** genießen!