



# Afrikanischer Süßkartoffel-Erdnuss- Eintopf

---

Exotisch-würziger Eintopf, der nicht nur  
Veganer begeistert

## Zubereitung

1. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer schälen. Die Zwiebeln in etwas größere, den Knoblauch und Ingwer in feinere Würfel schneiden. Sonnenblumenöl in einem Topf erhitzen, zuerst die Zwiebeln anschwitzen. Nun den Knoblauch und Ingwer dazugeben und ebenfalls kurz anschwitzen.
2. In der Zwischenzeit die Süßkartoffeln schälen und in 1 cm große Würfel schneiden und die geschälten Tomaten grob hacken. Die Süßkartoffeln zu den Zwiebeln geben, ebenfalls kurz mit anschwitzen und Paprikapulver hinzugeben.
3. Das Ganze nun mit der angerührten Brühe und den gehackten geschälten Tomaten sowie der African Spirit Sauce ablöschen. 10 Minuten köcheln lassen.
4. Die Erdnüsse und Erdnussbutter hinzufügen und für weitere 20 Minuten köcheln lassen. Den Eintopf mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dazu schmeckt Pfannenbrot oder Reis.



Zubereitungszeit: Mittel

## Zutaten (Für 4 Portionen )

### *Naturata Zutaten*

- 400 ml Gemüsebrühe hefefrei
- 420 g Geschälte Tomaten in Tomatensaft
- 100 g Erdnuskerne, geröstet und gesalzen
- 3 EL Bratöl, Sonnenblume 'high oleic', desodoriert
- 6 EL African Spirit Sauce
- Atlantik Meersalz, fein

### Weitere Zutaten

- 2 Rote Zwiebeln
- 1 Stück Ingwer
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Süßkartoffeln (groß)
- 1 EL Paprikapulver
- 125 g Erdnussbutter
- Pfeffer