

# Afrikanischer Erdnusseintopf

scharf



## Zutaten

1/2	Weißkohl
2	<a href="#">Möhre(n)</a>
2 TL	Cayennepfeffer
1 TL	Thymian
1/2 TL	Paprikapulver
1 EL	<a href="#">Senf</a>
1 kl. Dose/n	Kidneybohnen
1 Dose	Mais
1	Paprikaschote(n)
4 EL	Erdnussbutter
1 Pck.	<a href="#">Tomate(n), passierte</a>
250 ml	Gemüsebrühe
etwas	Pfeffer
1 EL	Kreuzkümmel
1	<a href="#">Zwiebel(n)</a>
n. B.	Mangosaft
etwas	<a href="#">Salz</a>

4

**Portionen**

# Zubereitung

**Arbeitszeit:** ca. 30 Min. / **Schwierigkeitsgrad:** normal / **Kalorien p. P.:** keine Angabe

Zwiebeln, Paprikaschote, Möhren und Kohl schälen bzw. putzen und klein schneiden. Weißkohl und Möhren in Wasser separat vorkochen, anschließend beiseite stellen.

Währenddessen die Zwiebel- und Paprikastücke in Öl anbraten. Kreuzkümmel, Cayennepfeffer und Senf dazugeben und kurz (!) mitbraten. Passierte Tomaten und Brühe hinzugeben und 5 Minuten kochen lassen. Thymian, Paprikapulver und Erdnussbutter hinzugeben. Alles gut durchrühren.

Kidneybohnen und Mais abgießen. Dann hinzugeben und nochmal köcheln lassen (Vorsicht, setzt gerne am Boden an!). Mit Mangosaft, Salz und Pfeffer und evtl. noch mehr Cayennepfeffer abschmecken.

Dazu Reis oder frisches Baguette reichen.