

Westafrikanischer Erdnuss-Eintopf

Für 4 Portionen

1 Hokkaido (600 g)	1 Zwiebel	2 Knoblauchzehen
20 g Ingwer	2 EL Rapsöl	geschälte Tomaten, Dose
500 ml Gemüsebrühe	2 TL Paprikapulver	1 TL Kreuzkümmelpulver
150 g Erdnussmus Glas	Salz, Pfeffer	300 g Babyspinat
50 g Erdnüsse		

Kürbis waschen, abtrocknen und die Kerne sowie das faserige Fruchtfleisch entfernen. Das Fruchtfleisch vom Kürbis dann in kleine Würfel schneiden. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen. Die Zwiebel und den Knoblauch fein würfeln, den Ingwer fein reiben.

In einer großen Pfanne das Rapsöl bei hoher Temperatur erhitzen und den Kürbis einmal kurz anbraten, bis er leicht gebräunt ist. Hitze reduzieren und Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer dazugeben und andünsten, bis die Zwiebeln weich sind. Geschälte Tomaten und Gemüsebrühe dazugeben. Mit Paprikapulver, Kreuzkümmelpulver, Erdnussmus, Salz und Pfeffer würzen.

Etwa 20 Minuten bei kleiner Temperatur ohne Deckel köcheln lassen, bis der Kürbis weich ist. Ca. 5 Minuten vor Ende der Garzeit den Babyspinat waschen, trockenschütteln und untermengen. Erdnüsse grob hacken und ebenfalls unterrühren.

Vor dem Servieren mit Paprikapulver, Kreuzkümmelpulver, Erdnussmus, Salz und Pfeffer abschmecken.

NN am 09. Februar 2026