

Afrikanischer Gemüse - Erdnusstopf

aus Nigeria

Die Zwiebeln schälen und in halbe oder viertel Ringe schneiden. Die Paprika in Würfel schneiden. Das Erdnussöl in einer Pfanne erhitzen und zuerst das kleingeschnittene Hähnchenbrustfilet anbraten. Wenn es leicht angebräunt ist aus dem Topf nehmen und zur Seite stellen.

Dann die Zwiebeln im selben Öl hellbraun anbraten. Die Erdnusscreme untermischen und mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und Cayennepfeffer kräftig abschmecken. Die Tomaten mit dem Saft dazugeben.

Die Brühe angießen und aufkochen alles zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten köcheln lassen

Inzwischen die Petersilie waschen, einige Zweige zum Garnieren beiseite legen, von den restlichen die Blättchen abzupfen und fein hacken. Die Paprika hinzugeben und weitere 5-10 Minuten kochen. 5 Minuten vor Ende das Fleisch hinzugeben.

Das Gericht abschmecken und bei Bedarf nachwürzen. Die Petersilie untermischen. Mit der restlichen Petersilie und den Zitronenschnitzen garnieren.

Mit Naturreis servieren.

(Den Gemüse – Erdnusstopf kann man auch mit anderem Gemüse zubereiten)



Zutaten für 3-4 Portionen:

2	Rote Paprika
2 kleine	Gemüsezwiebeln
300 g	Hähnchenbrust (bio)
2 EL	Öl (Erdnussöl)
175 g	Erdnusscreme
1 Prise	Pfeffer, schwarzer
1 Prise	Cayennepfeffer
1 Prise	Salz
1 kl. Dose	Tomaten
150 ml	Brühe
1 Bund	Petersilie, glatte
1	Zitrone(n), in Scheiben
1 EL	Kreuzkümmel, gemahlener