

Nduanda na muamba - Gemüse in Erdnuss-Soße (Dem. Republik Kongo)

ZUTATEN:

100g Reis
2 EL Pflanzenöl
2 große Kartoffeln
1 Süßkartoffel
4 Tomaten
3 Karotten
3 Chilis
2 Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
1 TL Paprikapulver
2 EL Erdnussbutter, cremig, ohne Stücke
1EL Senf
500 ml Gemüsebrühe
Salz
Schwarzer Pfeffer
etwas Petersilie



ZUBEREITUNG:

Chili und Zwiebel klein scheiden. Karotten gründlich waschen und in circa 1 Zentimeter dicke Scheiben schneiden. Pflanzenöl im Topf erhitzen. Chili und Zwiebeln anschwitzen. Knoblauch pressen und zugeben.

Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Süßkartoffel schälen und in Würfel schneiden. Tomaten klein schneiden. Das ganze Gemüse kurz im Topf anbraten.

Reis kochen

Gemüsebrühe angießen. Erdnussbutter und Senf gut unterrühren. Paprikapulver zugeben. Bei geschlossenem Deckel ca. 30 Min. köcheln lassen.

Wenn der Reis fertig ist, würzen. Gemüse mit Salz, Pfeffer, ev. mit Cayennepfeffer und Zucker abschmecken. Auf dem Teller mit frischer Petersilie servieren.