



ALLES DRIN.

Fragen, Anregungen, Kritik? Oder auch Lob?
Kochunterstützung? Melde dich hier, ich freu mich:

01577/7707760

hallo@chriskochtüte.de

facebook.com/chriskochtuete (Eine Review wäre toll!)

chriskochtüte.de

Christoph Zettler- Laeiszstraße 15 - 20357 Hamburg

Umbertos Süßkartoffel-Paprika-Eintopf mit Erdnussbutter und frischem Koriander

Es ist Feierabend. Glückwunsch:) Jetzt abschalten, schöne Musik anmachen, n Glas Wein oder Bier einschenken und entspannt kochen. Deswegen lies dir das Rezept vorab einmal komplett durch. Und leg dir schon mal Olivenöl, Salz, Pfeffer, ein Schneidebrett, eine große Pfanne, ein Messer, ein Messbecher, einen Wasserkocher sowie einen Pürierstab bereit. So lässt es sich entspannt kochen. Und in ca. 30 min gibt´s schon lecker Essen.

In einer großen Pfanne etwas Olivenöl auf mittelhohe Stufe erhitzen. **Knoblauch, Ingwer, Zwiebel** schälen und klein würfeln. Alles in der Pfanne ca. 3 Min anbraten. Währenddessen die **Süßkartoffel** unter fließendem Wasser sauber rubbeln und in Würfel schneiden (1-2cm Seitenlänge). **Paprika** waschen und vom Kern und den weißen Wänden befreien. Grob würfeln. Süßkartoffel- sowie Paprikawürfel mit in die Pfanne geben und 6-7 Min mit anbraten. Die **Erdnussbutter** dazugeben. Mit kochendem Wasser (1P: 350ml/2P: 700ml) ablöschen und den **Brühwürfel** dazugeben. Alles salzen und pfeffern. Jetzt gut 10 Min kochen lassen, bis man die Süßkartoffel mit dem Löffel leicht durchtrennen kann.

Den **Koriander** waschen, trocken schütteln und klein schneiden. **Erdnüsse** grob hacken. Wenn die Kartoffel weich ist, eine Handvoll von den Paprikawürfeln rausholen und zur Seite stellen (Kommen nach dem Pürieren wieder in den Eintopf. So hat man ab und zu eine kleine "Paprikainsel", die man schmeckt:) Jetzt den Eintopf - ich mach das immer in der Pfanne - mit einem Pürierstab ca. 1-2 Min pürieren. Falls zu dickflüssig einfach etwas kochendes Wasser nachgießen. Jetzt noch schnell die **Peperoni** waschen und entkernen und ganz klein schnippeln. Den Eintopf in schöne, tiefe Teller füllen und mit den Paprikawürfeln, dem Koriander, den Erdnusstückchen sowie ein paar von den Peperonistücken garnieren. Das war´s schon. Du hast lecker Essen gemacht. Und wer das Rezept etwas abändern möchte: Nur zu! Es ist Dein Werk.

Genieß Deinen Feierabend!

Gepackt von

Chris

Ich würde mich freuen von dir zu hören. facebook.com/chriskochtuete wäre toll Mal unzufrieden? Dann tut mir das Stand und du bekommst dein Geld zurück



Eine Review auf oder schreib an hallo@chriskochtüte.de. schrecklich leid. Komm zu mir an den oder eine aktuelle Tüte kostenlos.