Afrikanischer Gemüse-Erdnuss-Eintopf mit Putenwürfeln

Zeit gesamt 35min

Zubereitungszeit 35min

Schwierigkeit Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Putenbrustfilet	600 g
Zwiebeln, rot	1 St.
Karotten	2 St.
Kartoffeln, vorw. festk.	500 g
Salz	1 EL
Strauchtomaten	2 St.
Paprika, rot	2 St.
Öl	3 EL
Gemüsebrühe	700 ml
Pfeffer, schwarz	0.5 TL
Erdnussbutter	15 g
Couscous	200 g
Erdnusskerne	25 g

Zubereitung

Küchenutensilien

mittlerer Topf, mittlere Pfanne, Sieb

1. Fleisch zum Temperieren aus dem Kühlschrank nehmen. Zwiebel schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden. Karotten schälen, Enden entfernen und in kleine Würfel schneiden. Kartoffeln waschen, schälen und ebenfalls in ca. 1 cm große Stücke würfeln. Putenbrust waschen, trocken tupfen, in grobe Würfel schneiden und salzen. Tomaten waschen, halbieren, Strünke entfernen und würfeln. Paprika waschen, halbieren, Strunk und Kerne entfernen und in dünne Streifen schneiden.

2. In einem Topf 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Fleischwürfel ca. 3 Min. rundherum hellbraun anbraten. Anschließend auf dem Teller beiseitestellen.

3. 1 EL Öl zum Bratensatz geben und Zwiebelstreifen ca. 2 Min. darin anbraten. Karotten- und Kartoffelwürfel zugeben und ca. 1 Min. mitbraten. Anschließend mit Brühe ablöschen. Mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 5–7 Min. auf mittlerer Stufe köcheln.

4. Inzwischen in einem Topf 300 ml Salzwasser aufkochen. Tomaten, Paprika und Erdnussbutter zum Eintopf geben und ca. weitere 15 Min. köcheln.

5. Couscous ins kochende Salzwasser geben, Topf beiseitestellen und ca. 10 Min. zugedeckt quellen lassen. Inzwischen Erdnüsse grob hacken. Kurz vor Ende der Garzeit Fleischwürfel zum Eintopf geben und ca. 3 Min. erwärmen. Eintopf ggf. mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	658 kcal
Kohlenhydrate	79 g
Eiweiß	50 g
Ballaststoffe	10 g
Fette	15 g