



Süßkartoffel-Eintopf zum Campen

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, gelb	1 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Ingwer, frisch	10 g
Süßkartoffeln	800 g
Öl	2 EL
Linsen, grün	300 g
Tomaten, gehackt	800 g
Gemüsebrühe	400 ml
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Kreuzkümmel	1 TL
Chili, gemahlen	1 TL
Erdnussbutter	3 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

großer Topf mit Deckel

1. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. Süßkartoffeln nach Belieben schälen und klein würfeln.
2. In einem Topf Öl auf hoher Stufe erhitzen. Zwiebel mit Ingwer, Knoblauch und Süßkartoffeln darin ca. 4 Min. anbraten. Linsen zugeben und mit gehackten Tomaten ablöschen. Mit Gemüsebrühe auffüllen und mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und Chili würzen. Zugedeckt auf mittlerer Stufe ca. 15 Min. köcheln lassen.
3. Erdnussbutter in den Süßkartoffel-Eintopf rühren. Abschmecken und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Den afrikanisch angehauchten Eintopf kannst du auch über dem Gaskocher zubereiten.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	587 kcal
Kohlenhydrate	96 g
Eiweiß	28 g
Ballaststoffe	11 g
Fette	11 g