

# Efo Riro! Nigerianischer Gemüse-Eintopf getoppt mit Topinambur-Chips und Chili

Vegan unter 650 Kalorien 40 – 50 Minuten • 2304 kj/551 kcal • Tag 5 kochen



rote Paprika



Tomate



Zwiebel



rote Chilischote



Gemüsebrühe



Babypinac



Champignons



Knoblauchzehe



gelbe Currypaste



Topinambur



Erdnüsse



Erdnussbutter



- Ohne künstliche Farbstoffe  
- Ohne künstliche Aromen  
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Gut im Haus zu haben

Öl\*, Wasser\*, Salz\*, Pfeffer\*

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Was Du benötigst

1 große Pfanne, 1 hohes Rührgefäß, 1 Messbecher, Pürierstab und 1 großen Topf mit Deckel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
rote Paprika <b>NL   BE   ES</b>	1	2	2
Tomate <b>NL   ES   MA   BE</b>	1	1	2
Zwiebel <b>DE   NL   NZ</b>	1	2	2
rote Chilischote <b>NL</b>	1	1	2
Gemüsebrühe <b>3)</b>	6 g	8 g	12 g
Babyspinat	150 g	200 g	300 g
Champignons	150 g	225 g	300 g
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	2	2
gelbe Currypaste <b>4)</b>	50 g	75 g	100 g
Topinambur	300 g	400 g	600 g
Erdnüsse <b>7)</b>	20 g	40 g	40 g
Erdnussbutter <b>7)</b>	50 g	75 g	100 g

Öl\*, Wasser\*                   Angaben im Text  
Salz\*, Pfeffer\*               nach Geschmack

\*Gut, im Haus zu haben

\*\*Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

## Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 860 g)
Brennwert	266 kJ/64 kcal	2304 kJ/551 kcal
Fett	4,07 g	35,19 g
– davon ges. Fettsäuren	0,71 g	6,11 g
Kohlenhydrate	3,43 g	29,64 g
– davon Zucker	2,78 g	24,04 g
Eiweiß	2,94 g	25,39 g
Salz	0,389 g	3,368 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

**Allergene:** **3)** Sellerie oder Sellerieerzeugnisse **4)** Senf oder Senferzeugnisse **7)** Erdnüsse oder Erdnusserzeugnisse

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **BE:** Belgien **ES:** Spanien **MA:** Marokko **NZ:** Neuseeland



## Gemüse schneiden

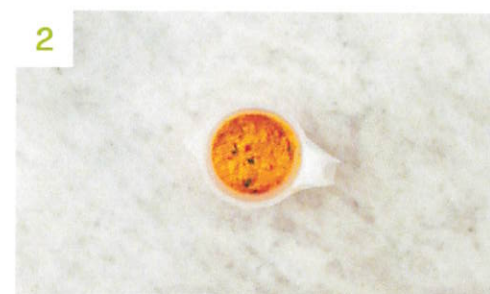
**Zwiebel** halbieren, abziehen und die Hälfte in Spalten schneiden. Die andere Hälfte würfeln.

**Paprika** halbieren, Kerngehäuse entfernen. **Paprika** in ca. 2 cm große Stücke schneiden.

Strunk der **Tomate** entfernen und **Tomate** in 6 [6 | 12] Spalten schneiden.

**Chili** längs halbieren, entkernen und **Chilihälften** fein hacken (**Achtung: scharf!**).

**Knoblauch** abziehen.



## Gewürzpaste zubereiten

In einem hohen Rührgefäß **Zwiebel-** und **Tomatenspalten**, **Knoblauch**, **Erdnussbutter**, die Hälfte der **Paprikawürfel** und nach Belieben **Chili (Achtung: scharf!)** hinzufügen.

**Gemüse** mit einem Pürierstab glatt pürieren.

Aus 300 ml [450 ml | 600 ml] **Wasser\*** und dem mitgelieferten **Gemüsebrühpulver** eine **Brühe** herstellen.



## Für die Topinambur-Chips

Die Hälfte vom **Topinambur** schälen. Die andere Hälfte ungeschält in ca. 0,5 dicke Scheiben schneiden.

In einer großen Pfanne 2 EL [3 EL | 4 EL] **Öl\*** auf mittelhoher Stufe erhitzen und die **Topinambur-scheiben** darin unter gelegentlichem Wenden für 10 – 12 Min. anbraten. Zwischendurch mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.

Danach aus der Pfanne nehmen und auf etwas Küchenpapier abtropfen lassen.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



## Für den Spinat-Eintopf

**Champignons** je nach Größe vierteln oder halbieren.

Geschälten **Topinambur** in ca. 2 cm große Würfel schneiden.

**Babyspinat** etwas kleiner schneiden.

In einem großen Topf 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen, darin **Zwiebel-** und **Topinamburwürfel**, **Champignons** und restliche **Paprikawürfel** für 2 – 3 Min. anbraten.

**Gelbe Currypaste** und hergestellte **Gewürzpaste** hinzufügen und 1 – 2 weitere Min. mit anschwitzen.



## Spinat-Eintopf kochen

**Topfinhalt** mit vorbereiteter **Gemüsebrühe** ablöschen, aufkochen lassen.

Dann die Hitze reduzieren und 8 – 10 Min. abgedeckt einköcheln lassen, bis das **Gemüse** gar ist.

Kurz vor dem Anrichten den **Babyspinat** unterheben und zusammenfallen lassen.



## Anrichten

**Spinat-Eintopf** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken und auf Schüsseln verteilen.

Mit **Erdnüssen** und **Topinambur-Chips** toppen. Nach Belieben mit restlichem gehackten **Chili (Achtung: scharf!)** toppen.

## Guten Appetit!

rote Chilischote

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Chilischote im Schärfegrad variieren kann. Gegen Capsaicin, den scharfen Wirkstoff in Chilischoten, helfen fettlösliche Lebensmittel wie Milch und Käse.

