

Rezept

NR: 17 Vegan

MAFE mit A Taste of Bliss Cinnamon Coriander green Peppercorns Originalrezept aus Senegal

für 4 Personen / Zubereitung: ZEIT: 2 Std

Zutaten:

500 g Tofu Seitantofu eignet sich besonder.
1 Dose Kichererbsen
Olivenöl
5 EL Tomatenpüree
300 g Cherrytomaten
6 Zwiebeln
2 Pepperoni
3 Knoblauchzehen
Koriander
4 – 5 EL Erdnusspaste
A Taste of Bliss Cinnamon Coriander green Peppercorns
500 g Karotten
Wenn scharf gewünscht: 2-3 Chilischoten
Zur Deko 2 – 3 Pfefferminzblätter

Beilage:

Basmatireis
6 – 8 Kartoffeln
3 Süsskartoffeln
1 Auberginen
5 – 8 Karotten

Zubereitung:

1. Tofu in Stücke in in Oel leicht anbraten, mit A Taste of Bliss Cinnamon Coriander green Peppercorns Gewürz würzen,
2. Erdnussbutter in ca. 3 dl Wasser aufweichen
3. Basmatireis in doppelter Menge Wasser auf tiefer Hitze köcheln.
4. Tomatenpüree mit zerdrückten Cherry Tomaten und den kleingeschnittenen Zwiebeln, und die zerdrückten Knoblauchzehen zum Tofu hinzufügen, etwas Wasser dazu tun
5. Kichererbsen dazu tun.
6. Mit A Taste of Bliss Cinnamon Coriander green Peppercorns Gewürz nachwürzen
7. Die zuvor in Wasser aufgeweichte Erdnusspaste hinzufügen, 15 min kochen. Ggf. Chili in Ringe schneiden (je nach gewünschter Schärfe die Kerne entfernen oder drin lassen) und dazu geben.
8. Ab und zu vorsichtig rühren und bei Bedarf ein wenig Wasser dazugeben, damit die dickflüssige Sauce nicht ansetzt. Auf kleiner Hitze weiter köcheln lassen.
9. Die Kartoffeln Karotten und die Süsskartoffeln schälen und in Stückchen schneiden (oder ganz kochen). In gesalzenem Wasser sieden. Zuerst die Kartoffeln ca. 10 min köcheln lassen, dann Karotten und Süsskartoffeln zufügen.
10. Die Aubergine in der Pfanne mit Deckel in leicht gesalzenem Wasser kochen.
11. Den Basmatireis in den letzten 5 Minuten die Hitze ausschalten und den Reis trocknen lassen. Den Reis zum Servieren in eine Schüssel geben und mit den Minze Blättchen dekorieren.

Anrichten, genießen.

