



## Senegalesisches Mafé mit Erdnuss-Soße

### 2 Portionen

125 g Kohlrabi  
125 g Möhren  
200 g Kartoffeln  
1 Zwiebeln  
1 Knoblauch  
Öl  
Curry  
200 ml Gemüsebrühe  
2 EL Erdnussbutter  
1/2 EL Tomatenmark  
1 EL Sojasauce  
Salz, Pfeffer  
Sambal Oelek  
  
125 g Reis

### 4 Portionen

250 g  
250 g  
400 g  
2  
2  
  
400ml  
4 EL  
1 EL  
2 EL  
  
250 g

### Zubereitung

Kohlrabi, Möhren und Kartoffeln in Würfel schneiden, Zwiebeln in Ringe und Knoblauch hacken. In einem Topf das Currypulver kurz in Öl anbraten, Zwiebeln und Knoblauch darin glasig dünsten, dann das Gemüse kurz mitbraten. Anschließend Erdnussbutter, Tomatenmark und Sojasoße zugeben und mit Gemüsebrühe ablöschen. Bei kleiner Hitze ca. 30 min köcheln lassen, das Gemüse sollte weich sein. Zum Schluss würzen.

Den Reis nach Packungsbeilage garkochen.

Das Mafé auf Tellern anrichten und mit dem Reis servieren.

Das sollten Sie zuhause haben:  
Salz und Pfeffer, Bratöl, Knoblauch,  
Gemüsebrühe, Curry, Sojasauce

### Tipp:

In Mali, Senegal und Gambia ist das Mafé mit Erdnuss-Soße und Tomaten oder Tomatenmark ein Nationalgericht. Das Ragout wird auch gerne mit Lamm oder Hühnchen gegessen.