

Erdnuss-Eintopf aus Guinea mit Lamm-Hüfte

Für 6 Personen

3 Möhren	1 Weißkohl (ca. 1 kg)	400 g Lammhüfte
600 ml Gemüsebrühe	Salz	1 Zwiebel
2 rote Paprika	1 Knoblauchzehe	1 EL Butter
2 TL Cayennepfeffer	1 TL Paprikapulver	1 EL Kreuzkümmel
1 Zweig Thymian	100 g Erdnussbutter	1 TL grobkörniger Senf
300 g Dosen-Tomaten	100 g Okraschoten	150 g Maiskörner
150 g Kidneybohnen	1 Prise Curry	1 Prise Chilipulver
frischer Ingwer	1 Spritzer Mangosaft	

Möhren schälen und klein würfeln. Vom Kohl die äußeren Blätter entfernen, den Strunk heraus schneiden und den Kohl in feine Würfel schneiden. Die Lammhüfte in Würfel schneiden und mit Kohl und Möhren in der Gemüsebrühe gar kochen, leicht salzen. Zwiebel schälen und fein würfeln, Paprika waschen, halbieren, das Kerngehäuse entfernen und klein würfeln. Die Knoblauchzehe schälen, andrücken und in einem Topf mit 1 EL Butter und Zwiebel anschwitzen. Paprika zugeben und mitanbraten. Mit Cayennepfeffer, Paprikapulver und Kreuzkümmel würzen, Thymianzweig zugeben und langsam die Erdnussbutter untermischen. Dann die Gemüsebrühe mit Fleisch, Kohl und Möhren zugeben. Senf und Tomaten untermischen, gut umrühren und ca. 5 Minuten köcheln lassen. Die Okraschoten fein schneiden und zuletzt mit Mais und Bohnen untermischen. Den Eintopf mit Salz, Curry, Chillipulver, Ingwer und Mangosaft abschmecken.

Michael Kempf 16. Dezember 2011