

Mafe Vegetarisch



M
a
f
e

Zutaten

2 Kohlrabi
1000 g Karotten
1600 g Kartoffeln
3 Gemüsezwiebeln
4 [Knoblauchzehen](#)
4 EL Öl
4 EL Currypulver
1000 ml Gemüsebrühe
8 EL Erdnussbutter
8 EL Tomatenmark
6 EL Sojasauce
Salz und Pfeffer Chilipulver

Gemüse putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Knoblauch schälen und klein hacken.

In einem großen Topf das Öl erhitzen, Currypulver kurz anbraten, Zwiebeln und Knoblauch zugeben und glasig dünsten. Anschließend das Gemüse und die Kartoffeln zugeben und kurz anbraten. Erdnussbutter, Tomatenmark, Sojasoße zugeben und mit Gemüsebrühe ablöschen.

Kurz aufkochen, zudecken und bei kleiner Hitze 20-30 Min. kochen, bis das Gemüse gar, aber noch bissfest ist. Ab und zu umrühren.

Zum Schluss mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken.

Dazu gehört Fladenbrot und Reis

Im Senegal kocht man es auch mit Fleisch



Dr. Bobs Grießbrei-Kuchen

Hallo,

Ihr wollt mal etwas anderes als immer nur Grießbrei dann probiert meinen Grießbrei-Kuchen.

Für den Mürbeteig

300 g Mehl

200g Butter

60 g Zucker

2 Eier

Alle Zutaten gut verkneten und in Folie wickeln und 24 Stunden im Kühlschrank lagern.

Danach einer 28er Form damit ausfüllen und einen Rand hochziehen

Gekühlt im Kühlschrank stehen lassen



Für den Grießbrei

1 Liter Milch auf kochen mit zwei Esslöffel hausgemachten Vanillin-Zucker rühren.

125 g Weichweizengriess zugeben kurz aufkochen unterrühren

Den Grießbrei abkühlen lassen bis er handwarm und oft rühren sonst bildet sich eine Haut.

4 Eier unterrühren und alles auf den Mürbeteig geben

Den Kuchen bei 180 Grad ca 40 Min backen

Kuchen abkühlen lassen und im Kühlschrank gut kühlen lassen

Dazu schmeckt eine leckere Zimt Sahne





4
(c) alle Bilder und Rezepte gehören mir und dürfen nicht
geteilt oder Kopiert werden ohne meine Genehmigung
