

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

