Mafe Vegetarisch



Mafe

Zutaten

2 Kohlrabi
1000 g Karotten
1600 g Kartoffeln
3 Gemüsezwiebeln
4 Knoblauchzehen
4 EL Öl
4 ELCurrypulver
1000 mlGemüsebrühe
8 EL Erdnussbutter
8 ELTomatenmark
6 ELSojasauce
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



Lachsauflauf mit Haube



Lachsauflauf mit Haube

500 g Kartoffeln
Salz
2 Lachsfilet
Feldsalat
2 EL gehackter Dill
2 Eiweiß
100g Magerquark
Pfeffer
1 TL Senf

So macht das Bob

Ungeschälte Kartoffeln in Salzwasser garen, in zwei gleich große Portionen teilen. Kartoffeln pellen, in Scheiben schneiden. Lachsfilet ohne Haut abspülen, trocken tupfen und würfeln. Feldsalat waschen und zupfen Alles in eine flache Auflaufform schichten, würzen und gehackte Kräuter darüberstreuen. Eiweiß mit einer Prise Salz steif schlagen.

Magerquark mit Salz, Pfeffer und Senf verrühren. Eischnee unterziehen. Quarkcreme auf den Auflauf geben, verstreichen. Im heißen Backofen bei 180 °C ca. 20 Minuten überbacken.



Lachsauflauf mit Haube
