



Nachhaltige
Ernährung
im Studienalltag

Vom Feld bis zur Gabel

MAFÉ



MAFÉ

Zutaten für 4 Portionen

350 g Kohlrabi

350 g Möhren

600 g Kartoffeln

2 mittelgroße Zwiebeln

2 Knoblauchzehen

Rapsöl zum Anbraten

2 große EL Erdnussmus

2 EL Tomatenmark

5 EL Sojasoße

500 ml Gemüsebrühe

Currypulver

Jodsalz, Pfeffer

Zubereitung

1. Gemüse und Kartoffeln putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden.
2. Knoblauch schälen und klein hacken. In einem großen Topf das Öl erhitzen und das Currypulver kurz anbraten, dann Zwiebeln und Knoblauch zugeben und glasig dünsten. Anschließend das Gemüse und die Kartoffeln zugeben und kurz mit anbraten. Erdnussbutter, Tomatenmark, Sojasoße zugeben und mit Gemüsebrühe ablöschen. Kurz aufkochen lassen, zudecken und bei kleiner Hitze 20 bis 30 Minuten kochen, bis das Gemüse gar, aber noch bissfest ist. Ab und zu umrühren.
3. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp als Topping:

Nach Belieben bspw. Erdnüsse in einer Pfanne kurz anrösten und über das Gericht geben.

Rezept aus dem Projekt MehrWert Konsum der Verbraucherzentrale NRW e.V.

Weitere Rezepte und Ideen findest du in den Ratgebern der Verbraucherzentrale NRW.

Gefördert durch:

Ministerium für Umwelt, Landwirtschaft,
Natur- und Verbraucherschutz
des Landes Nordrhein-Westfalen



verbraucherzentrale

Nordrhein-Westfalen