Afrikanischer Erdnusstopf
Maafe

Ein afrikanischer Erdnusstopf, auch bekannt als Erdnusseintopf oder Maafe, ist ein beliebtes Gericht aus verschiedenen Regionen Afrikas, einschließlich Ostafrika. Dieser Eintopf ist bekannt für seine reichhaltige, cremige Konsistenz und seinen intensiven Geschmack, der durch die Verwendung von Erdnussbutter und einer Vielzahl von Gewürzen entsteht.
Je nach Region und Vorlieben kann der Eintopf mit Hühnerfleisch, Rindfleisch oder auch vegetarisch mit Bohnen oder Tofu zubereitet werden.
Der Eintopf wird oft mit Reis, Couscous oder Fufu (einem Brei aus Maniok oder Kochbananen) serviert und ist ein echtes Wohlfühlgericht, das besonders an kalten Tagen wärmt.

Herkunft: Ostafrika
Kategorie: Hauptspeisen, Fleischgerichte

Vorbereitungszeit: 10 Minuten
Zubereitungszeit: 60 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

2 Zwiebel(n)
600 g Schweinefleisch
2 EL Öl (Erdnussöl)
175 g Erdnussbutter
1 Prise Pfeffer schwarz
1 EL Kreuzkümmel
1 Prise Cayennepfeffer
1 Prise Salz
400 g Tomate(n) aus der Dose
300 ml Fleischbrühe
1 Bund Petersilie
1 Zitrone(n) in Spalten



Afrikanischer Erdnusstopf

Vorbereitung

Die Zwiebeln schälen und fein hacken. Das Schweinefleisch in schmale Streifen schneiden. Die Zitrone in Spalten schneiden.

Zubereitung

Das Erdnussöl in einer Pfanne erhitzen. Das Fleisch portionsweise darin anbraten und beiseite stellen. Die Zwiebeln im verbliebenen Öl hellbraun anbraten. Die Erdnussbutter untermischen und mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und Cayennepfeffer kräftig abschmecken. Die Tomaten mit dem Saft dazugeben. Die Fleischbrühe angießen und aufkochen. Das Fleisch wieder in den Topf geben und alles zugedeckt bei mittlerer Hitze 40 Minuten köcheln lassen. Inzwischen die Petersilie waschen, einige Zweige zum Garnieren beiseite legen, von den restlichen die Blättchen abzupfen und fein hacken. Das Ragout abschmecken und bei Bedarf nachwürzen. Die Petersilie untermischen. Mit der restlichen Petersilie und den Zitronenspalten garnieren. Dazu passt Naturreis.

© 2026 coquina.de