

**Eine-Welt-Verkauf  
bei Kaffee und Kuchen  
am 4.Aug. und am 1.Sept.  
von 14 bis 16 Uhr im  
Rathausfoyer Ludwigsstadt**

**Eine-Welt-Team  
der Kirchengemeinde  
Lauenstein**



## Paprika-Erdnusstopf mit Putenbrust und Reis

### Zutaten für 4 Personen

600 g	Putenbrust	2	Zwiebeln, mittelgroß
1	rote Chilischote	500 g	Tomaten
2	rote Paprika	4 EL	Erdnussöl
3 EL	Tomatenmark	350 ml	Gemüsebrühe
180 g	GEPA-Erdnussmus		Salz, Pfeffer
1 TL	Cayennepfeffer	½ TL	Kreuzkümmel
½	Zitrone, Saft	20 g	GEPA-Erdnüsse
1 Bund	Petersilie	200 g	GEPA-Basmatireis

### Zubereitung

- \* Tomaten in einer Schüssel mit kochendem Wasser übergießen bis sie ganz bedeckt sind, nach 1min Wasser wieder abgießen, Tomaten schälen, den Stielansatz entfernen und in große Stücke schneiden. Zwiebeln schälen, vierteln und in Streifen schneiden. Chilischote waschen, das Kerngehäuse entfernen und fein hacken. Paprika waschen, das Kerngehäuse entfernen und in mundgerechte Streifen schneiden. Gemüsebrühe herstellen. Petersilie waschen, trocknen und hacken. Erdnüsse grob hacken. Fleisch in 1 cm breite Streifen schneiden. Reis zum Kochen bringen.
- \* Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen und einen Teil der Putenbruststreifen darin schnell anbraten und bräunen. Mit einem Schaumlöffel aus der Pfanne nehmen und auf einem Teller zur Seite stellen. So nach und nach das gesamte Fleisch braten.
- \* Das übrige Öl in einen Topf geben und die Zwiebeln darin andünsten, Chili zufügen, kurz mitbraten, Tomatenmark und Tomatenstücke zufügen und ca 1 min. dünsten. Gemüsebrühe und Erdnussmus zufügen und im geschlossenen Topf ca 10 min köcheln lassen. Hin und wieder umrühren.
- \* Mit Pfeffer, Cayennepfeffer, Kreuzkümmel und Zitronensaft kräftig abschmecken. Fleisch und Paprikastreifen zugeben und erhitzen. Nicht mehr kochen. Mit gekochtem Reis gehackten Erdnüssen und Petersilie servieren.