

Kulinarische Reise: Afrikanisches Erdnussbutter-Gulasch



Ihre letzte Reise liegt schon eine gefühlte Ewigkeit zurück? Entdecken Sie doch einfach eine neue Kultur, indem Sie kulinarisch etwas ganz Neues kochen – noch besser verwöhnen Sie Ihre Lieben, indem Sie die Zutaten für ein afrikanisches Erdnussbutter-Gulasch verschenken, zusammen kochen und es sich gemeinsam schmecken lassen.

So wird's gemacht

Schreiben Sie das Rezept auf das Pergamentpapier – Hand geschrieben wirkt es persönlich und sieht hübsch aus. Sie können das Rezept einrollen und mit einer Schleife zusammenhalten oder in einem hübschen Rahmen stecken.

Kaufen Sie die einzelnen Zutaten. Arrangieren Sie die Zutaten nun mit dem handgeschriebenen Rezept und packen Sie es in Folie ein - Fertig!

Zutaten (für 2 Personen):

- Pflanzliches Öl wie Sesamöl
- Crunchy Erdnussbutter
- 1 Zwiebel
- 1 Dose gehackte Tomaten
- 1 Dose Kichererbsen
- 3 Kartoffeln
- 2 Karotten
- Salz und Pfeffer
- Etwas Thymian
- Reis

sowie...

- 1 Bogen Pergamentpapier, eine Schleife und schöne Folie zum Verpacken

Zubereitung:

- Schneiden Sie die Zwiebeln klein und dünsten Sie diese im Öl in der Pfanne für etwa 3-4 Minuten.
- Mischen Sie die Erdnussbutter mit den Tomaten und etwa 1 Tasse warmen Wasser. Geben Sie dann die Mischung in die Pfanne zu den Zwiebeln.
- Schälen und schneiden Sie die Karotten in Würfel und geben Sie diese sowie das andere Gemüse gemeinsam mit dem Thymian und Kichererbsen sowie Salz und Pfeffer in die Pfanne. Lassen Sie das Gulasch bei niedriger Hitze für ca. 1 Stunde köcheln und rühren Sie es gelegentlich um.