



## Mafé | Erdnussauce mit Rindfleisch

### Zutaten

- 4 EL Erdnussbutter
- 800g Rindfleisch
- 4 EL Erdnussöl
- 6 Knoblauchzehen
- 2 Zwiebeln
- 3 mittelgroße frische Tomaten
- 5 Karotten
- 1 frische Chilischote (optional)
- 1 TL Pfeffer gemahlen (S&W)
- 2 EL Magic Sauce
- 1 Lauchzwiebel
- 1/2 Lauch
- Ca. 600 ml Wasser
- Salz

### Zubereitung

1. Das Fleisch in Stücke je nach Belieben schneiden, in einem Topf mit Salz, Pfeffer, 1EL Magic Sauce und eine grob geschnittenen Zwiebel geben.
2. Das ganze Wasser hinzugeben und kochen bis das Fleisch zart ist
3. In der Zeit, Karotten schälen und in ca. 2-3 cm große Stücke schneiden
4. Lauchzwiebel und Chili fein schneiden und zusammen beiseite stellen
5. Lauch und Tomaten ebenfalls putzen und fein schneiden
6. 1 Zwiebeln und die Knoblauchzehen ebenso schälen und fein hacken
7. Das fertig gekochte Fleisch aus der Kochbouillon herausnehmen
8. Die Erdnussbutter in einem Teil der noch heißen Fleisch Bouillon auflösen
9. Erdnussöl in einem Topf kurz erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin kurz anrösten

10. Das Fleisch und die Karotten hinzu und ca. 5 Minuten andünsten
11. Dann die fein gehackten Lauch und Tomaten untermischen und ca. 5 Minuten kochen, bis die Tomaten reduziert sind
12. Jetzt Die Fleischbouillon hineingießen und die aufgelöste Erdnussbutter hinterher
13. Alles gut vermischen und zugedeckt, bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten köcheln
14. Hin und wieder Rühren und bei Bedarf mehr Wasser hinzugeben
15. Jetzt noch 1 EL Magic Sauce und die fein gehackte Chili und Lauch hinzugeben, gut verrühren und weitere 10 Minuten köcheln
16. Abschmecken und fertig

Mit Reis oder Kochbananen servieren. Passt ebenso gut zu Salzkartoffeln, gedämpften Yamswurzeln oder Maniok.

Bon appétit!

Deine Fadi