

# Erdnuss-Soße nach afrikanischer Art

- **Küche:**Afrikanisch
- **Schwierigkeitsgrad:**Leicht
- **Vorbereitungszeit:** 5m
- **Zubereitungszeit:** 15m
- **Fertig in** 20m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '20', 'cook_time' : '15m', 'prep_time' : '5m', 'servings' : '', 'yield' : '' });
```

Erdnuss-Soße kennt man vor allem aus der asiatischen Länderküche. Das es allerdings eine weitere Variante aus Afrika bzw. Uganda gibt, ist hierzulande nicht all zu bekannt. Während die asiatische Soße in der Regel aus Erdnussbutter hergestellt wird, wird die afrikanische Art aus der ganzen Nuss zubereitet.

Die Erdnuss selbst ist sehr reich an Eiweiß (23,7 g/100 g), Kalium (658 mg/100 g) und Magnesium (176 mg/100 g). Diese Nährstoffe sind gerade bei einer vegetarischen Ernährung sehr wichtig. Im Bereich der humanitären Hilfe wird oftmals auf das Produkt Plumpy'nut zurückgegriffen. Dabei handelt es sich um eine Paste aus Erdnussbutter, Milchpulver, Zucker und Öl und wird zur Behandlung gegen Unterernährung eingesetzt.

Der Unterschied zur regulären Soße liegt nicht nur in der Konsistenz, sondern auch im Geschmack. Diese Variante ist deutlich würziger. Das Rezept stammt eigens aus Uganda und wurde uns freundlicherweise zur Verfügung gestellt. Authentisch, traditionell und lecker.

## Zutaten

- 200 Gramm ungesalzene Erdnüsse
- 1 Zwiebel, gewürfelt
- 1 Tomate, gewürfelt
- Salz, Pfeffer

**Für die Zubereitung der Soße eignen sich am besten ungesalzene Erdnüsse aus dem Supermarkt. Da sich seltener ungeröstete Nüsse finden lassen, können Sie auch Geröstete ohne Schale verwenden.**

## Zubereitungsart

### Schritt1

Erdnüsse unter kaltem Wasser abwaschen. Währenddessen einen Topf mit Wasser zum kochen bringen.

## **Schritt2**

Erdnüsse klein hacken und in das kochende Wasser geben. Unter ständigem Rühren 5-6 Min. kochen lassen. Die Zwiebel und Tomate hinzugeben und nach Geschmack würzen.

## **Schritt3**

Für weitere 10-20 Min. unter ständigem Rühren kochen lassen, bis die Soße die gewünschte Konsistenz erreicht hat.

**Rezeptart:** Soßen **Zutaten:** Erdnuss

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/erdnuss-sosse-afrikanischer-art/>