

### Zutaten für 4 Portionen

1 Pakete Soja-Geschnetzeltes (z.B. Soja Schnetzel Grob von Sobo Naturkost. Gibt's im Bioladen)  
2 mittelgroße Zwiebeln  
1 Dose Tomaten oder 5 frische  
5 EL Tomatenmark  
4 große Möhren  
8 mittelgroße Kartoffeln  
300g Erbsen tiefgekühlt (oder 1 kg aus der Schote)  
250 g Erdnussmus oder 5 EL Erdnußbutter  
Öl (z.B. Bratöl)  
etwa 1 L Gemüsebrühe  
2 Lorbeerblätter  
Kräutersalz  
etwa 1 TL Sambal Oelek  
2 EL Zitronensaft

### Zubereitung

Zwiebeln schälen und würfeln. Dann das Soja-Geschnetzelte in eine hohe Pfanne ( z.B. einen großen Wok) geben und mit Gemüsebrühe bedecken. Die Brühe köcheln lassen, bis sie verdunstet ist. Dann Öl zu den weichen Soja-Schnetzel geben, scharf anbraten und mit dem Kräutersalz würzen. Dann die Zwiebeln dazugeben und mit anbraten. Nun die Tomatenstücke, das Tomatenmark, die Gewürze und ca. 3/4 Liter Brühe untermischen und alles ca. 15 Minuten köcheln lassen. Währenddessen Möhren und Kartoffeln schälen und in Stücke schneiden. Dann die Möhren, Kartoffeln und Erbsen zugeben und nochmal ca. 15 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist. Dabei öfters umrühren. Dann Erdnussmus oder Erdnußbutter untermischen. Dadurch sollte der Eintopf sollte eine soßenartige Konsistenz bekommen. Zum Schluss mit Zitronensaft abschmecken.

Schmeckt lecker mit Reis und eignet sich gut für größere Mengen. Am Besten schmeckt dieser Eintopf, wenn er einen Tag vorher gekocht wird und noch etwas durchzieht. Ist auch lecker mit Weißkohl. Bei einem halben mittelgroßen Kopf Weißkohl, einfach die Menge an Möhren und Kartoffeln reduzieren und die Erbsen weglassen.