

# Afrikanischer Eintopf

3 EL Öl

3 m.-große Zwiebel(n), gehackt

Salz und Pfeffer

1 EL Currypulver

1 Dose Bohnen, rot

500 g Gulasch von Schwein oder Pute

1 Dose Mais

4 m.-große Kartoffeln, in Stücke geschnitten

Gemüsebrühe oder Fleischbrühe

## Zubereitung

In einem backofenfesten Topf mit Deckel Öl erhitzen. Gehackte Zwiebeln andünsten. Salz, Pfeffer und Curry dazu. In Würfel geschnittenes Fleisch (kann man auch vorher anbraten) darauf geben, nicht mehr umrühren. Jetzt schichtweise rote Bohnen, Mais und zuletzt in Stücke geschnittene Kartoffeln darauf geben. Alles mit Brühe übergießen. Deckel drauf und 15 Minuten kochen. Dann 1,5 Stunden bei 180°C im Backofen zugedeckt fertig garen.