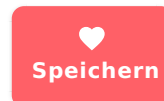


... > Menüart > Hauptspeise > Kartoffeln

## Mafé





Gulasch, Ragout aus dem Senegal

★★★★☆ **4.51** (57 Bewertungen)

 **34** Kommentare

 30 Min.

 normal

 06.07.2012

---

## Weitere Rezepte - genauso gut!

---

## Zutaten

4



Portionen

500 g Fleisch, nach Wahl Geflügel, Lamm, Rind

2 Zwiebel(n), gewürfelt

2 Knoblauchzehe(n), klein gewürfelt

300 g Kartoffel(n)

500 g Champignons

300 g Möhre(n)

n. B. Chili

500 ml Brühe

Glas Erdnussbutter, cremig

1 EL Tomatenmark

Salz und Pfeffer

Lorbeerblatt

Thymian

Sonnenblumenöl, oder Palmöl, zum Braten

---

# Zubereitungstipps

---

---

## Zubereitung

🕒 Arbeitszeit ca. 30 Minuten

🕒 Koch-/Backzeit ca. 45 Minuten

🕒 Gesamtzeit ca. 1 Stunde 15 Minuten

Das Fleisch (ich bevorzuge eine Mischung aus Hähnchen und Pute oder Lamm und Rind) in Gulaschstücke schneiden und portionsweise in Öl anbraten. Zwiebeln und Knoblauch mit anbraten. Die Brühe mit dem Tomatenmark anrühren und dazugießen. Mit Lorbeer und Chili, ggf. Thymian, würzen. Das Geflügelfleisch 10 Minuten, Lamm 30 Minuten, Rind mindestens 1 1/2 Stunden darin köcheln lassen, damit das Fleisch schön zart wird. Anschließend die geschälten Kartoffeln und Möhren in mittlere Würfel schneiden und hinzufügen. 5-10 Minuten köcheln lassen und die geputzten, in Scheiben geschnittenen Champignons hinzufügen und weitere 10 Minuten köcheln lassen. Der Gartest sollte mit Kartoffeln vorgenommen werden. 1/2 bis 3/4 Glas Erdnussbutter hinzugeben und nochmals abschmecken. Die Sauce sollte gut pikant sein und nach Erdnuss schmecken.

Das Mafé wird zu Reis serviert.

Die Kombination aus Kartoffeln und Reis klingt zunächst ungewohnt, aber es passt hervorragend.

Das Gemüse kann variiert werden, so habe ich beispielsweise Variationen mit Maniok, Zucchini, Kürbis oder auch Okra probiert. Meine senegalesische Freundin frittiert zusätzlich Hähnchen und serviert dieses zum Mafé.

## Rezept von



alina212

## Weitere Rezepte von alina212

[Mehr >](#)

---

---

## Tipps & Trends

---

## **Video Empfehlungen**

---

## **Markenrezepte bei Chefkoch**

---

## **Kommentare**

---

---

22.04.2021 19:47

anda25

SEHR lecker! Danke für dieses feine Rezept! Freu mich schon drauf, Varianten auszuprobieren.

[Antworten](#)

---

12.10.2020 12:51

Noxili

Ein wirklich sehr leckeres Gericht! Wir haben es davor noch nie gegessen und kochen es seit dem ersten Versuch immer wieder gerne.

Beim Gemüse nehmen wir jedes Mal ein bisschen was anderes.

[Antworten](#)

---

08.03.2018 20:21

Jani567

Sehr, sehr lecker. Kann ich wirklich nur weiterempfehlen! :)

[Antworten](#)

---

27.02.2018 12:25

Hintertaunuskoch

Schönes Rezept für einen Klassiker aus Westafrika. Klappt mit den Mengenangaben und Garzeiten prima. Was die Variation der Zutaten angeht: Einfach das nehmen, was ihr zu Hause habt und Euch schmeckt [Süßkartoffeln, Weisskohl, Tomaten...]. Die meisten Senegalesen würden das wohl genau so sehen.

[Antworten](#)

---

23.02.2017 19:51

Gabyschess

Ich habe dieses Rezept mit Kartoffeln, Süßkartoffeln, Möhren und Hühnchen zubereitet, da mein Mann Erdnuss-Soße liebt. Es war phantastisch! Nächstes Mal kommen noch ein paar geröstete Cashews und Erdnüsse mit rein! Oder ich nehme die "stückige" Erdnussbutter. Mal sehen. Wird es auf jeden Fall öfter geben! Danke!

[Antworten](#)

---

---

---

08.02.2015 21:09

Heidi\_Weber

War sehr lecker - das nächste Mal werde ich aber Geflügel anstatt Rind nehmen. Die Pilze waren eine super Idee - alle anderen Rezepte enthalten Kohl, den wir nicht mögen.  
Ich habe noch etwas Ingwer dazu.

**Antworten**

---

08.02.2015 22:07

alina212

Danke Heidi!  
Es freut mich sehr, dass es Euch geschmeckt hat! Ich bereite es mittlerweile nur noch in der vegetarischen Version zu. Schmeckt auch super.  
Letztendlich kann man ja jegliche Gemüsesorten wählen, die man gerade da hat und es nur anlehnen an das Originalrezept :)

Danke für den Kommentar!

**Antworten**

---

16.12.2013 15:39

alina212

Auch dieses Rezept habe ich in der vegetarischen/veganen Version probiert und meines Erachtens funktioniert das Gericht super auch ohne Fleisch!

Und auch in der Variation der Gemüsesorten ist viel Spielraum. Wenn man übrigens so 1-2 EL Currypaste einrührt, bekommt man eine asiatische Note.

Viel Spaß beim Nachkochen!

**Antworten**

---

15.12.2012 21:26

Kvothe13

Hallo,

wir haben die Champignons durch Weißkohl ersetzt und zusätzlich noch ca. 5 Tomaten mitgeschmort (war auch ein Tip von einem Senegalesen). Aber egal, welches Gemüse man nimmt: sehr lecker.

**Antworten**

---

16.12.2013 15:41

alina212

Vielen Dank für deinen Kommentar! Ich muss ihn wohl übersehen haben, daher die verspätete Antwort, aber nichtsdestotrotz für wertvoll empfunden! Weißkohl klingt super! Ich habe kürzlich erst meine Vorliebe dafür entdeckt, mit Erdnuss muss das toll schmecken!  
Danke für den Tip!

**Antworten**

---

**Folge uns**



---

**Unternehmen**

[Presse](#)

[Jobs](#)

[Impressum](#)

[AGB](#)

[Datenschutz](#)

[Datenschutz-Einstellungen](#)



Datenschutz-Einstellungen

Werben Sie bei uns

Nutzungsbasierte Online Werbung

## Quicklinks

Rezepte finden

Was koche ich heute?

Was backe ich heute?

Magazin Übersicht

Print-Magazin im Abo

Foren

Chefkoch Events

Videos Übersicht

## Newsletter

Zum Newsletter anmelden

## Wir sind für Dich da

FAQ

## Live Rezeptsuchen

asianudel rezepte, hirtenmakkaroni rezepte, khlrabiauf Lauf rezepte, kirschschaum rezepte, oatmeal rezepte, quarkzopf rezepte, quichelorraine rezepte, reismudelsuppe rezepte, serviertenknödel rezepte, ziegenkäsetaler rezepte