

GESUND

Afrikanische Gemüsesuppe

von Sabrina EINFACH

ZUBEREITUNG	KOCHEN	KALORIEN PRO PORTION	PORTIONEN
15 min	30 min	106 kcal	1

Zutaten

FÜR 1 PORTIONEN

1 St.	Zwiebel
2 St.	Kartoffel (festkochend)
½ St.	Chinakohl
300 ml	Gemüsebouillon
2 St.	Tomaten
100 g	Okra
1 TL	Erdnussbutter
½ TL	Salz
½ TL	Cayennepfeffer
½ TL	Pfeffer

Anleitung

1. Zwiebeln und Kartoffeln schälen und würfeln. Karotten in Scheiben, Chinakohl in Streifen schneiden. Alles zusammen fettfrei anrösten. Gemüsebouillon dazugiessen und für 5 Minuten köcheln.
2. Tomaten vierteln und Okras in Scheiben schneiden. Beides in die Suppe geben und weiter köcheln.
3. Erdnusscreme und Gewürze hinzufügen, weitere 5 Minuten köcheln.