

GESUND

Afrikanische Gemüsesuppe

von Sabrina EINFACH

ZUBEREITUNG	KOCHEN	KALORIEN PRO PORTION	PORTIONEN
15 min	30 min	106 kcal	100

Zutaten

FÜR 100 PORTIONEN

100 St.	Zwiebel
200 St.	Kartoffel (festkochend)
50 St.	Chinakohl
30000 ml	Gemüsebouillon
200 St.	Tomaten
10000 g	Okra
100 TL	Erdnussbutter
50 TL	Salz
50 TL	Cayennepfeffer
50 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.