

GESUND

Afrikanische Gemüsesuppe

von Sabrina EINFACH

ZUBEREITUNG	KOCHEN	KALORIEN PRO PORTION	PORTIONEN
15 min	30 min	106 kcal	12

Zutaten

FÜR 12 PORTIONEN

12 St.	Zwiebel
24 St.	Kartoffel (festkochend)
6 St.	Chinakohl
3600 ml	Gemüsebouillon
24 St.	Tomaten
1200 g	Okra
12 TL	Erdnussbutter
6 TL	Salz
6 TL	Cayennepfeffer
6 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.