

GESUND

Afrikanische Gemüsesuppe

von Sabrina EINFACH

ZUBEREITUNG	KOCHEN	KALORIEN PRO PORTION	PORTIONEN
15 min	30 min	106 kcal	20

Zutaten

FÜR 20 PORTIONEN

20 St.	Zwiebel
40 St.	Kartoffel (festkochend)
10 St.	Chinakohl
6000 ml	Gemüsebouillon
40 St.	Tomaten
2000 g	Okra
20 TL	Erdnussbutter
10 TL	Salz
10 TL	Cayennepfeffer
10 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.