

GESUND

Afrikanische Gemüsesuppe

von Sabrina EINFACH

ZUBEREITUNG	KOCHEN	KALORIEN PRO PORTION	PORTIONEN
15 min	30 min	106 kcal	3

Zutaten

FÜR 3 PORTIONEN

3 St.	Zwiebel
6 St.	Kartoffel (festkochend)
1½ St.	Chinakohl
900 ml	Gemüsebouillon
6 St.	Tomaten
300 g	Okra
3 TL	Erdnussbutter
1½ TL	Salz
1½ TL	Cayennepfeffer
1½ 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.