

GESUND

Afrikanische Gemüsesuppe

von Sabrina EINFACH

ZUBEREITUNG	KOCHEN	KALORIEN PRO PORTION	PORTIONEN
15 min	30 min	106 kcal	4

Zutaten

FÜR 4 PORTIONEN

4 St.	Zwiebel
8 St.	Kartoffel (festkochend)
2 St.	Chinakohl
1200 ml	Gemüsebouillon
8 St.	Tomaten
400 g	Okra
4 TL	Erdnussbutter
2 TL	Salz
2 TL	Cayennepfeffer
2 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.