

GESUND

Afrikanische Gemüsesuppe

von Sabrina EINFACH

ZUBEREITUNG	KOCHEN	KALORIEN PRO PORTION	PORTIONEN
15 min	30 min	106 kcal	40

Zutaten

FÜR 40 PORTIONEN

40 St.	Zwiebel
80 St.	Kartoffel (festkochend)
20 St.	Chinakohl
12000 ml	Gemüsebouillon
80 St.	Tomaten
4000 g	Okra
40 TL	Erdnussbutter
20 TL	Salz
20 TL	Cayennepfeffer
20 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.