

GESUND

Afrikanische Gemüsesuppe

von Sabrina EINFACH

ZUBEREITUNG	KOCHEN	KALORIEN PRO PORTION	PORTIONEN
15 min	30 min	106 kcal	6

Zutaten

FÜR 6 PORTIONEN

6 St.	Zwiebel
12 St.	Kartoffel (festkochend)
3 St.	Chinakohl
1800 ml	Gemüsebouillon
12 St.	Tomaten
600 g	Okra
6 TL	Erdnussbutter
3 TL	Salz
3 TL	Cayennepfeffer
3 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.