

GESUND

Afrikanische Gemüsesuppe

von Sabrina EINFACH

ZUBEREITUNG	KOCHEN	KALORIEN PRO PORTION	PORTIONEN
15 min	30 min	106 kcal	60

Zutaten

FÜR 60 PORTIONEN

60 St.	Zwiebel
120 St.	Kartoffel (festkochend)
30 St.	Chinakohl
18000 ml	Gemüsebouillon
120 St.	Tomaten
6000 g	Okra
60 TL	Erdnussbutter
30 TL	Salz
30 TL	Cayennepfeffer
30 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.