

GESUND

Afrikanische Gemüsesuppe

von Sabrina EINFACH

ZUBEREITUNG	KOCHEN	KALORIEN PRO PORTION	PORTIONEN
15 min	30 min	106 kcal	8

Zutaten

FÜR 8 PORTIONEN

8 St.	Zwiebel
16 St.	Kartoffel (festkochend)
4 St.	Chinakohl
2400 ml	Gemüsebouillon
16 St.	Tomaten
800 g	Okra
8 TL	Erdnussbutter
4 TL	Salz
4 TL	Cayennepfeffer
4 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.