

GESUND

# Afrikanische Gemüsesuppe

von Sabrina · EINFACH

15 min + 30 min · 106 kcal · 3

## Zutaten

FÜR 3 PORTIONEN

| | |
|---|---|
| 3 St. | Zwiebel |
| 6 St. | Kartoffel (festkochend) |
| 1½ St. | Chinakohl |
| 900 ml | Gemüsebouillon |
| 6 St. | Tomaten |
| 300 g | Okra |
| 3 TL | Erdnussbutter |
| 1½ TL | Salz |
| 1½ TL | Cayennepfeffer |
| 1½ 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.