



Afrikanische Erdnuss-Suppe

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Rezept für: 4 Portionen

Zutaten:

1 Knoblauchzehe
1 Zwiebel
1 Stange Lauch
1 Süßkartoffel (ca. 300 g)
1 Möhre
200 g ungesalzene geröstete Erdnuskerne
2 EL Öl
2 TL Currypulver
2 TL Tomatenmark
1 EL Honig
2 EL Zitronen- oder Orangensaft
1 Ltr Gemüsebrühe
100 g Erdnusscreme
150 g Schlagsahne
Salz
Pfeffer
Chiliflocken

Zubereitung:

Knoblauch und Zwiebeln abziehen und fein würfeln bzw. hacken. Lauch waschen, putzen, längs halbieren und in feine Streifen schneiden. Die Süßkartoffel schälen und klein würfeln. Möhre schälen, längs halbieren und in Scheiben schneiden. 2 EL Erdnüsse beiseitelegen, Rest grob hacken.

In einem großen Topf Öl erhitzen, Knoblauch- und Zwiebelwürfe darin 2 Minuten dünsten. Curry- und Paprikapulver zugeben und kurz andünsten. Tomatenmark, Honig und Zitronen- oder Orangensaft zugeben. Lauch, Süßkartoffel, Möhre und Brühe einrühren, aufkochen und 5 Minuten köcheln lassen. Erdnusscreme und Sahne einrühren. Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die gehackten Erdnüsse einrühren.

Suppe auf Teller verteilen und mit den übrigen Erdnüssen betreuen. Evtl. mit Chiliflocken bestreuen.

Bemerkungen: Anstelle der gerösteten Erdnuskerne lieber Cashewkerne verwenden.