



VESTESSEN



AFRIKANISCHE ERDNUSSSUPPE

ZUTATEN:

1000ml Wasser, 500g Süßkartoffeln, 250g Erdnussmus/-butter***, 1 Pk Tomaten passiert**, je 2 EL Rohrzucker, Erdnussöl und Gemüsebrühe*, je 1 TL Kreuzkümmelpulver, Korianderpulver, Kurkuma und Knoblauchgranulat, je 1 TL Paprikapulver edelsüß, Chilipulver, Ingwerpulver und Salz, je 1 Prise Zimt, Muskat und Pfeffer schwarz, 1 große Zwiebel



1) Zwiebel häuten und fein würfeln



2) Süßkartoffeln schälen und grob würfeln



3) Erdnussöl in einem Topf erhitzen, Rohrzucker und Zwiebeln zugeben, 5 Minuten anschwitzen (mittlere Hitze)



4) Wasser und passierte Tomaten zufügen



5) Süßkartoffeln, Brühe, Salz und restliche Gewürze dazugeben, gründlich umrühren



6) Einmal kurz aufkochen, Deckel auflegen, bei niedriger Hitzezufuhr (unteres Drittel) 30 Minuten köcheln lassen



7) Topf vom Herd nehmen, Erdnussbutter dazufügen, alles gründlich mit einem Stabmixer pürieren und servieren

* Ich verwende eine palmölfreie Gemüsebrühe! Eine Übersicht gibt es auf palmoelfrei.jimdo.com

** gibt es z.B. als Bio-Produkt im Tetrapak mit 500ml Inhalt bei Netto Marken-Discount

*** Ich verwende Erdnussbutter von Vit4erver. Diese besteht zu 100% aus gerösteten Erdnüssen und enthält weder Zucker, noch Salz oder Palmöl. Vergleichbare Produkte gibt es z.B. von Wehle Sports, bulk, GOT7 und nu3. Die Links zu den Produkten gibt es auf [VESTESSEN.jimdo.com/suppen/afrikanische-erdnussuppe](https://vestessen.jimdo.com/suppen/afrikanische-erdnussuppe)