

Rezept

# Afrikanische Erdnusssuppe

Ein Rezept von Afrikanische Erdnusssuppe, am 28.04.2025

## Zutaten

### Zutaten:

<b>500 ml</b> Brühe	<b>1 Stück</b> Ingwer (ca. 2 cm lang)
<b>250 g</b> Grünkohl	<b>60 g</b> Erdnussbutter
<b>25 g</b> Tomatenmark	Salz
Pfeffer	<b>6 Zweige</b> Koriandergrün
<b>15 g</b> Erdnusskerne (gesalzen und geröstet)	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 290 kcal, 20 g F, 15 g EW, 9 g KH

## Zubereitung

1. Die Brühe in einem Suppentopf zum Kochen bringen. Ingwer waschen und mitsamt der Schale sehr fein reiben. Kohl waschen, dicke Blattrippen entfernen. Das Grün in feine Streifen schneiden.
2. Erdnussbutter und Tomatenmark in die kochend heiße Brühe einrühren, bis sich beides aufgelöst hat, danach Ingwer und Kohlstreifen hinzufügen und alles bei geringer Hitze ca. 20 Min. zugedeckt köcheln lassen.
3. Koriandergrün abbrausen, trocken schütteln. Die Blättchen von den Stängeln zupfen, fein schneiden. Erdnüsse grob hacken. Am Ende der Garzeit Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit Koriander und Nüssen bestreuen. Traditionell gibt's dazu gekochten Reis.