

Erdnuss-Suppe

Zutaten:

80 g geschälte Erdnüsse, 1 EL Erdnussbutter, 1 große Süsskartoffel, 1 Kartoffel, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 EL Rapsöl, 400 – 500 ml Gemüsebrühe, 1 Dose Kokosmilch

Salz, Pfeffer, Chili oder Chilipulver, Curry, 1 Prise Zucker, etwas Zitronensaft

Für die Garnitur: Chilliflocken, Chia-Sprossen

Zubereitung:

Die geschälte Zwiebel und die Knoblauchzehe in Würfelchen schneiden und im Topf mit dem Öl anschwitzen. In der Zwischenzeit die Kartoffeln ebenfalls schälen, in Würfel schneiden und in den Topf geben, kurz andünsten und dann mit der Gemüsebrühe auffüllen. Ca. 15 – 20 Minuten kochen bis die Kartoffelwürfel weich sind. Währenddessen die Erdnüsse zerkleinern und einen Teil davon zur Seite geben. Die werden als Topping benötigt. Den Rest der Nüsse sowie die Erdnussbutter mit in den Topf geben und alles mit dem Mixer pürieren. Die Dose Kokosmilch dazu und mit den oben genannten Gewürzen, dem Zitronensaft und dem Zucker die Suppe pikant nach Geschmack abwürzen. Noch einmal kurz aufkochen lassen und fertig ist eine sättigende und vegane Suppe.

Guten Appetit!!

Ist super für den abstehenden Herbst und Winter.