

Süßkartoffel-Erdnuss-Suppe



ZUTATEN:

(für ca. 4 Portionen)

4 Süßkartoffeln mittelgroß

1/2 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

500ml passierte Tomaten

75g Erdnussbutter

2 EL Tomatenmark

1 EL Kokosöl

500ml Gemüsebrühe

optional: 1 handvoll Erdnüsse

1 TL Zimt

1 TL Paprikapulver

1/2 TL Salz

Pfeffer zum würzen

REZEPT:

Die Süßkartoffeln schälen und in kleine Stücke schneiden.

Die Zwiebel ebenfalls schälen und fein würfeln. Ebenso die Knoblauchzehe schälen und klein hacken.

Einen großen Topf bereitstellen und das Kokosöl darin erhitzen.

Zwiebeln und Knoblauch in den Topf geben und alles für ca. 2 Minuten anbraten, bis die Zwiebeln leicht glasig sind.

Dann die Süßkartoffelstücke, das Tomatenmark und die passierte Tomaten hinzugeben, sowie die Gemüsebrühe.

Alles verrühren und nun die Gewürze unterrühren (Zimt, Paprika, Salz, Pfeffer).

Kurz aufkochen, dabei gelegentlich umrühren und dann bei mittlerer Hitze für ca. 10 Minuten reduzieren lassen.

Nach den 10 Minuten könnt ihr die Erdnussbutter hinzugeben und alles noch einmal verrühren und für weitere 10 Minuten köcheln lassen.

Die Suppe servieren und nach Belieben noch ein paar Erdnüsse darüber streuen.

Guten Appetit.