



Bolivianische Erdnusssuppe mit frischen Kräutern und Knoblauch-Naambrot



ca. 40min



3-4 Personen

Erdnusssuppe? Das schmeckt genauso himmlisch, wie es klingt. Inspiriert vom bolivianischen Gericht „Sopa de Mani“ servieren wir heute ein cremiges Süppchen mit reichlich Erdnüssen und Erdnussbutter, das allen Nussfans ein seliges Lächeln ins Gesicht zaubert. Paprika und Karotte sorgen für etwas Biss, während spritzige Limette und frische Kräuter die Aromen ausbalancieren. Knuspriges Naambrot rundet das Gericht ab. Lecker!

- 2 Zwiebeln
- 2 Karotten
- 2 rote Paprika
- 2 rote Peperoni
- 3 Knoblauchzehen
- 40g Petersilie, Koriander & Oregano
- 2 Päckchen gemahlener Kreuzkümmel
- 3 Päckchen Erdnussbutter ⁵
- 2 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 100g Erdnüsse, geröstet & gesalzen ⁵
- 2 unbehandelte Limetten
- 2 Packungen Knoblauch-Koriander-Naan ^{1,7}

- 4EL Butter ⁷
- 3EL Weizenmehl ¹

- Backofen und Backblech
- großer Topf mit Deckel
- Wasserkocher
- Messbecher
- Küchenreibe

Energie 806kcal, Fett 33.8g,
Kohlenhydrate 93.9g, Eiweiß 26.7g



Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. 1L Wasser in einem Wasserkocher aufkochen. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden, dann in einem großen Topf mit 4EL Butter bei mittlerer Hitze in 2-3Min. glasig anschwitzen.



Die **Karotten** ggf. schälen, längs halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in 1-2cm große Stücke schneiden. Die **Karotten** und die **Paprika** in den Topf zu den **Zwiebeln** geben und 5-6Min. mitbraten.



Die **Peperoni** längs halbieren, entkernen und in feine Würfel schneiden. Den **Knoblauch** durch eine Knoblauchpresse drücken oder sehr fein würfeln. Die **Oreganoblättchen** von den Stängeln streifen und fein schneiden. Die **Peperoniwürfel**, den **Knoblauch**, den **Oregano** und den **Kreuzkümmel** in den Topf rühren und 30Sek.-1Min. mitbraten.



Die **Erdnussbutter** und 3EL Mehl unterrühren, das kochende Wasser angießen und die **1/2 des Brühgewürzes oder mehr nach Geschmack** einrühren. Die **Suppe** abgedeckt aufkochen, dann bei mittlerer bis niedriger Hitze 7-8Min. sanft köcheln lassen, bis das **Gemüse** gar und die **Suppe** leicht eingedickt ist. Ggf. etwas mehr Wasser hinzugeben, die **Suppe** sollte eine sahnige Konsistenz haben.



Die **Petersilie** und den **Koriander samt Stängeln** fein schneiden. Die **Erdnüsse** grob hacken. Die **Limettenschalen** fein abreiben, dann die **Limetten** halbieren.



Die **Naanbrote** mit etwas Wasser besprenkeln und 5–6 Min. im Ofen erwärmen. Die **Suppe** auf tiefe Teller oder Schalen verteilen und mit den **Kräutern**, der **Limettenschale** sowie den **Erdnüssen** garnieren. Mit den **Limettenhälften** und dem **Naanbrot** servieren.