



Bolivianische Erdnusssuppe

mit frischen Kräutern und Knoblauch-Naانبrot



ca. 40min



2 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 Naanbrot rundet das Gericht ab. Lecker!

- 1 Zwiebel
- 1 Karotte
- 1 Paprika
- 1 Peperoni
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Päckchen Kreuzkümmel-Koriander-Gewürzmischung
- 2 Päckchen Erdnussbutter ⁵
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 10g Koriander & Petersilie
- 50g Erdnüsse, geröstet & gesalzen ⁵
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Packung Knoblauch-Koriander-Naam ^{1,7}

- 2EL Butter ⁷
- 1½EL Weizenmehl ¹

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

Energie 977kcal, Fett 49.0g,
Kohlenhydrate 99.5g, Eiweiß 29.6g



Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. 650ml Wasser in einem Wasserkocher aufkochen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden, dann in einem mittelgroßen Topf mit 2EL Butter bei mittlerer Hitze in 2-3Min. glasig anschwitzen.



Die **Karotte** 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** schälen und durch eine Knoblauchpresse drücken oder sehr fein würfeln. Die **Peperoniwürfel**, den **Knoblauch** und die **Gewürzmischung** in den Topf rühren und 30Sek.-1Min. mitbraten.



Die **Erdnussbutter** und 1½EL Mehl einrühren, das kochende Wasser angießen und die **½ des Brühwürzes oder mehr nach Geschmack** zugeben. 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 **Limettenschale** fein abreiben, dann die **Limette** 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.

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. [📷](#) [📺](#) [📱](#) [#marleyspooning](#)