



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!

Was du von uns bekommst

- 2 Zwiebeln
- 2 Karotten
- 2 rote Paprika
- 2 rote Peperoni
- 3 Knoblauchzehen
- 2 Päckchen gemahlener Kreuzkümmel
- 3 Päckchen Erdnussbutter⁵
- 2 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 20g Koriander & Petersilie
- 100g Erdnüsse, geröstet & gesalzen⁵
- 2 unbehandelte Limetten
- 2 Packungen Knoblauch-Koriander-Naan^{1,7}

Was du zu Hause benötigst

- 4EL Butter⁷
- 3EL Weizenmehl¹

Küchenutensilien

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

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Erdnüsse (5), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 932kcal, Fett 45.4g, Kohlenhydrate 98.8g, Eiweiß 27.5g



1. Zwiebeln anschwitzen

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.



2. Gemüse mitbraten

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.



3. Gemüse würzen

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 den **Kreuzkümmel** in den Topf rühren und 30Sek.-1Min. mitbraten.



4. Suppe köcheln

Die **Erdnussbutter** und 3EL Mehl unterrühren, das kochende Wasser angießen und die **½ 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.



5. Zutaten vorbereiten

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



6. Brote erwärmen

Die **Naanbrote** mit etwas Wasser besprenkeln und 5-6Min. 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.