



AFRIKANISCHE SUPPE MIT SÜSSKARTOFFEL UND KOCHBANANE

1 rote Zwiebeln, 1 Süßkartoffel, 1 grüne Kochbananen, 1 Dose Tomaten aus der Dose oder aus dem Glas (400 g), 2 EL Öl, 500 ml Gemüsebrühe, 450 ml Kokosmilch, Salz,
2 EL Berberere (afrikanische Gewürzmischung aus Chili, Ingwer, Knoblauch, Piment, Gewürznelke und Koriander)*, frische Korianderblätter

Die Zwiebeln grob würfeln, die Süßkartoffeln schälen und in grobe Stücke schneiden. Anschließend die Kochbananen schälen, in etwa 2-cm-dicke Scheiben schneiden und die Scheiben vierteln. Öl in Topf erhitzen, Zwiebeln andünsten, Süßkartoffel hinzugeben und ebenfalls 2 bis 3 Minuten mitdünsten.

Bananenscheiben dazugeben und kurz dünsten. Gemüsebrühe, passierte Tomaten und Kokosmilch hinzugeben, mit Salz und Berbere würzen. Alles zum Kochen bringen und ca. 25 Minuten köcheln lassen, gelegentlich umrühren und mit frischem Koriander servieren.

*Berbere Gewürzmischung: 1 TL Ingwer, gemahlen, 1/2 TL Koriander – Körner, 1/2 TL Kardamom, 1/2 TL Bockshornklee, 1/4 TL Gewürznelke(n), 1/4 TL Piment, 1/4 TL Zimtpulver, 1 TL Salz, 3 TL Cayennepfeffer, 2 TL Paprikapulver, 1 TL Pfeffer aus der Mühle, 2 TL Kreuzkümmelsamen, 1 TL Kurkumapulver

Die Gewürzsaamen in einer Pfanne ein paar Minuten trocken anrösten. Auskühlen lassen und die restlichen Gewürze zugeben. Alles zusammen in einer Kaffeemühle fein mahlen. Kann verschlossen als Gewürzmischung gelagert werden.

Um die Arbeit zu vereinfachen geht auch folgende Variante: Alle Gewürze in gemahlener Form zusammenrühren und in einer Pfanne trocken anrösten. Dadurch entfällt das Mahlen. Für die Berbere Gewürzmischung gibt es die verschiedensten Varianten und Hausrezepte. Einfach mit den Gewürzen variieren, bis ihr eine Mischung erreicht, die Eurem persönlichen Geschmack zusagt.

Angela Cristina Hering
Ernährungsberaterin
Tel/Whatsapp: 0172 9189822
www.nutrisurya.com
Email: angela@nutrisurya.com
Instagram: @nutrisurya