

Erdnuss-Suppe

Für 4 Portionen

1 Knoblauchzehe
1 Zwiebel
2 Möhren
3 EL Öl
75 ml trockener Weißwein
1 Stange Porree
1 EL Honig
1 EL Zucker
2 TL Currypulver
750 ml Gemüsebrühe
175 g ungesalzene Erdnüsse
150 ml Sahne
250 ml Kokosmark
2 EL Erdnussbutter
Salz, Pfeffer
Chiliöl

Den Knoblauch, die Zwiebel und die Möhren schälen. Knoblauch fein hacken, Zwiebel und Möhren in dünne Scheiben schneiden. Alles in dem Öl weich dünsten. Den Wein hinzugießen und einkochen lassen.

Den Porree putzen, waschen, in Scheiben schneiden und mit Honig, Zucker und Curry zugeben. Unter Rühren aufkochen, die Brühe dazugießen und 6 Minuten weiterköcheln lassen.

Die Erdnüsse in einer Pfanne ohne Fett anrösten und anschließend mit Sahne, Kokosmark und Erdnussbutter unter die Suppe rühren. Alles 10 Minuten köcheln lassen.

Die Suppe unter ständigem Rühren weitere 3 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen, in Suppentassen geben und mit etwas Chiliöl beträufelt servieren.

Zubereitungszeit: 20 Minuten [plus Kochzeit]
Pro Portion ca. 807 kcal/3389 kJ | 19 g E, 61 g F, 41 g KH