

KAROTTEN-ERDNUSSBUTTERSUPPE MIT CHINAKOHL

KAROTTEN-ERDNUSSBUTTERSUPPE MIT CHINAKOHL

Herbstzeit ist...? Na klar, Suppenzeit! Bei mir gibt es zwar das ganze Jahr über immer wieder mal ganz unterschiedlich leichte und schwere Suppen, aber der Herbst ist und bleibt für mich trotzdem die ultimative Soulfood-Suppenzeit. Das Schöne an Suppen ist ja auch, dass man oft einfach improvisieren kann und das was gerade im Haus ist kurzerhand in den Suppentopf wandert. Diese Karotten-Erdnussbutter-Suppe mit Chinakohl ist ein kleiner Immunbooster geworden, mit Ingwer und Limettensaft, Knoblauch und Chili hat man einen tollen Mix aus Frische und Schärfe auf dem Teller.



ZUTATEN FÜR 3-4 PERSONEN:

6 große Karotten

1 Daumen großes Stück Ingwer

1/2 (rote) Zwiebel

2 Knoblauchzehen

1 kleine rote Chili

1/2 Chinakohl

2 große EL Erdnussbutter, hier Barneys Best Peanutbutter

2 TL Erdnussöl

ca. 600ml Wasser

1 Limette

Salz

frischer Koriander

ZUBEREITUNG:

Die Karotten, die Zwiebel, den Ingwer und den Knoblauch schälen und grob würfeln. Den Chinakohl waschen und in Streifen schneiden. Die Chili je nach gewünschter Schärfe entkernen oder nicht und in Ringe schneiden.

Das Öl in einem großen Topf erhitzen und das vorbereitete Gemüse 4-5 Minuten lang anschwitzen. So viel Wasser dazu geben, dass das Gemüse fast bedeckt ist.



Alles 15 Minuten sanft köcheln lassen und dann mit dem Stabmixer fein pürieren. Ich werde manchmal gefragt welchen Stabmixer man braucht um eine Suppe richtig fein zu mixen - ich glaube es ist nur zur Hälfte der richtige Mixer und zur anderen Hälfte die Geduld, ist euch die Suppe noch nicht fein genug mixt einfach ein bisschen länger.

Bei Bedarf noch etwas Wasser dazu geben bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Danach die Erdnussbutter untermixen und die Suppe mit Salz und Limettensaft abschmecken.

Die Karotten-Erdnussbutter Suppe mit Chinakohl auf tiefe Teller verteilen und mit etwas fein gehacktem, frischen Koriander servieren.

Viel Spaß beim Löffeln!

