

SOPA DE MANÍ

(Bolivianische Erdnusssuppe)

In Bolivien gilt diese Suppe als Sonntagsgericht. Sie wird mit frittierten Kartoffelstreifen serviert. SOPA DE MANÍ kann auch mit Hühnerfleisch gekocht werden.

Zutaten:

- 1½-2l Wasser
- 1 kleine Tasse Kichererbsen
- 2EL Erdnussöl
- 2 Zwiebeln
- 1 Möhre
- etwas Selleriekraut
- ½-1 scharfe Chili (je nach gewünschtem Schärfegrad)
- 100g rohe, geschälte Erdnüsse (ungesalzen)
- 2 mittlere Kartoffeln
- 1-2 kleine Süßkartoffeln
- 1 kleine Tasse Erbsen (frisch oder tiefgekühlt)
- 2EL Reis
- 1EL getrockneter Oregano (frisch mehr)
- 1EL getrocknete Petersilie (frisch mehr)
- 1-2EL Gemüsebrühe
- ½TL Salz

Kichererbsen über Nacht einweichen.

Dann werden Zwiebeln und Möhre in kleine Würfel geschnitten und zusammen mit den in Streifen geschnittenem Selleriekraut und Chili (ohne Kerne) im Öl angedünstet. Eingeweichte Kichererbsen zugeben, mit Wasser auffüllen und aufkochen.

Die Erdnüsse in einem Steinmörser zu Mehl zerstampfen.

Gemüsewürfel (Kartoffel, Süßkartoffeln und Möhren) und Erbsen zusammen mit Reis und Erdnussmehl in die Suppe geben. Suppe regelmäßig umrühren.

Wenn die Kichererbsen gar sind, Suppe mit Salz, Gemüsebrühe und Kräutern würzen.

Die Schulgartengruppe der Elisabeth-Schule wünscht guten Appetit!