

## Soupe Sans Frontières

D.R. Kongo

Ich bin ein ehrenamtliches Mitglied in dem Verein "Studieren Ohne Grenzen". Wir leisten Bildungsarbeit und unterstützen Menschen in Konfliktregionen. Eine Zielregion von uns ist die D.R. Kongo. So entstand die Idee eine Suppe aus diesem Land zu kochen.

In einer kleinen Gruppe innerhalb des Vereins haben wir diese Suppe ausprobiert. Ich verbinde mit der Suppe dadurch vor allem ehrenamtliches Engagement, Entwicklungszusammenarbeit, Gemeinschaft und Solidarität.

### Zutaten:

- Öl
- 3-4 Zwiebeln
- 3 Zehen Knoblauch
- 1 Ingwer
- 1 L Gemüsebrühe
- 1-2 Lampionpfeffer
- Portion Okras
- 800 Gramm gehackte Tomaten
- 400 Gramm Blattspinat
- 400 Gramm Kokosmilch
- 1 Bündel Koriander
- 2-3 Kochbananen
- Kartoffeln
- Erdnusspaste
- 2 Karotten

### Zubereitung:

Zwiebeln hacken. Anschließend Zwiebeln in den Topf geben und kurz anschwitzen lassen. Knoblauch klein schneiden, aber nicht extrem fein. Drei Zehen kommen hier rein zum Weichkochen, das wird dann eher so eine Art Gemüse.

Währenddessen die Kartoffeln (und Karotten) schälen und etwas vorkochen, damit sie einigermaßen weich werden.

Brühe dazugeben - oder echte Brühe vom Vortag. Schüttet zu Anfang nicht zu viel rein, der Topf wird noch voll genug.

Ingwer raspeln oder klein schneiden und rein damit in die Suppe.

Pfefferschoten entkernen, klein schneiden und in die Suppe geben. Mehr als zwei pro Topf sollten es nicht sein, da der Lampionpfeffer sehr scharf ist.

Tomaten dazu geben. Ganze Tomaten sollte man vorher noch etwas zerkleinern.

Okras sind kein zwingender Bestandteil dieser Suppe, und wer die etwas schleimige Konsistenz nicht mag, kann sie auch weglassen. Afrikaner lieben aber ihre „Gombos“, und sie geben der Suppe ein ganz besonderes Aroma.

Als nächstes kommt das (frische) Blattgemüse, in diesem Fall Blattspinat in die Suppe. Ansonsten tun es aber auch Süßkartoffel- oder Spinatblätter, Hauptsache grün.

Als vorletzte Zutat kommt die Kokosmilch in die Suppe. Auch Kokosmilch ist

eigentlich nicht essentiell. Aber erstens bringt sie einen richtig „tropischen“ Geschmack mit, und zweitens mildert sie die Schärfe des Pfeffers gut ab, ohne sein Aroma zu stehlen.

Die letzte Zutat ist Koriander. Je nach persönlicher Vorliebe kann man Kokosmilch und Koriander vor oder nach dem etwa einstündigen Kochvorgang in den Topf geben. Wer es etwas frischer mag, wählt auf jeden Fall die späte Variante.

Julia Königs / Marburg