

12) Bananensuppe

Afrika

Die afrikanische Kultur ist reich und vielfältig. Sowohl innerhalb als auch zwischen den Regionen des Kontinents und umfasst Kunst, Küche, Musik und Tanz.

Zutaten (für ca. 2 l Suppe):

3 Stck. Bananen
1 Zwiebel
3 EL Erdnussöl
1 TL Currypulver
1 TL Kurkuma
1 Pr. Chiliflocken
500 ml Gemüsebrühe
200 ml Kokosmilch
1 EL Sojasauce
1/2 Limette
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Zuerst die Zwiebel fein hacken, die Bananen schälen und in Scheiben schneiden. 2 EL Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebeln sowie Bananen darin kurz anbraten. Nun 500 ml Gemüsebrühe, 200 ml Kokosmilch und die Gewürze (Kurkuma, Chili, Curry) dazugeben. Die Suppe 5 Min. köcheln lassen. Die Bananensuppe fein pürieren und mit Sojasauce, Salz, Pfeffer sowie Zitronen oder Limettensaft abschmecken.

Guten Appetit!

Vegetarisch!

Ronja Randausch / ISEE