

## **Togo – Gemüse - Erdnußsuppe**

**Rezept für 10 Personen**

### **Zutaten:**

ca. 450 g Erdnüsse gesalzen

5 Eßl. Erdnussbutter

400 ml Sahne – kann man auch weglassen

600 ml Kokosmilch

2 Knoblauchzehen

2 – 3 Zwiebeln

5 große gelbe Rüben

3 – 5 große Kartoffeln

7 Eßl. Öl oder Butterschmalz

evtl. 150 – 200ml Weißwein  
oder Fleischbrühe, Gemüsebrühe

3 Stangen Lauch

2 Eßl. Honig

1 Eßl. Zucker

5 Teel. Curry

ca. 1800 ml Gemüsebrühe  
oder Fleischbrühe

je nach Wunsch mit Salz, Pfeffer, Chilli, Curry  
Ingwer, Kurkuma, Paprika kräftig  
würzen und abschmecken.

**Heute haben wir ohne Fleisch gekocht..... und auch ohne Wein ... nur mit Gemüsebrühe**

**Man kann auch Fleisch dazu verwenden. Fein geschnittenes Kalb - , Schweine – oder  
Putenfleisch oder auch Hackfleisch... als erstes anbraten, ablöschen 10 Min. köcheln und  
dann im Rezept weiter arbeiten....**

### **Zubereitung:**

ich zerklopfe sie in einem Gefrierbeutel mit dem Fleischklopfer je nach Wunsch ...  
fein/ grob ...man kann sie auch ganz  
nehmen....ich finde besser zerhackt....  
In einer Pfanne kurz anrösten.

die Zutaten zu den Erdnüssen zugeben  
unter rühren kurz aufkochen.

durch die Knobelpresse drücken  
in feine Würfel schneiden  
schälen und in kleine Würfel schneiden  
schälen und in kleine Würfel schneiden

alle Zutaten im Fett andünsten

ablöschen + einkochen - knapp 10 Min.

in Ringe feine schneiden

die Zutaten vermengen und mit den  
Lauchringen zu den anderen Zutaten  
geben  
Erdnußmischung unterheben.

zugeben und  
nochmal 10 Min köcheln

**Bon Appetit wünscht Barbara Weber weiter Fragen gerne unter 0171 62 62 660**