

## **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**