

Bananen – Chili – Suppe



Zutaten für 4 Portionen:

800 ml Gemüsebrühe
400 ml Kokosmilch
4 kleine Banane(n)
5 ½ Chilischote(n), rote
3 EL Öl (Erdnussöl)
2 Bund Frühlingszwiebel(n)
3 Knoblauchzehe(n)
1 TL Zucker
½ TL Salz
Pfeffer, weißer, gemahlener

Die Frühlingszwiebeln putzen, die Zwiebel schälen und beides in Ringe schneiden. Den Knoblauch abziehen und in Scheiben schneiden. Die Chilischoten waschen, halbieren, entkernen und in schmale Streifen schneiden. Die Bananen schälen und in Scheiben schneiden.

Das Erdnussöl in einem Topf erhitzen. Frühlingszwiebeln und Knoblauch darin etwa 1 Minute anschwitzen. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und die Kokosmilch, Sojasauce, Zucker und Salz hinzufügen. Mit weißem Pfeffer würzen und die Suppe ca. 5 Minuten köcheln lassen. Die Hälfte der Bananen und Chilistreifen hinzufügen, alles aufkochen und mit dem Stabmixer sämig pürieren. Die restlichen Bananen und Chilistreifen dazugeben und nochmals 3 Minuten köcheln lassen. Sofort servieren.

Arbeitszeit: ca. 30 Min.

Schwierigkeitsgrad: normal

Brennwert p. P.: keine Angabe

Quelle: www.Chefkoch.de

Verfasser: 4Pfötchen

