



Natürlich Portugal.

FRUCHTIG-EXOTISCHE BANANENSUPPE

Wir empfehlen dafür Früchte, die gerade beginnen gelb zu werden. So ist ein feiner Bananengeschmack da, bleibt aber dezent im Hintergrund und überlagert die anderen Aromen nicht. Die Suppe steht in 20 Minuten auf dem Tisch und schmeckt sowohl als warmes Gericht als auch gekühlt an heißen Sommertagen.

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

5 kleine oder 3 große Azoren Bananen

½ Gemüsezwiebel

400 ml Kokosmilch

400 ml Gemüsebrühe

2 TL Currypulver

½ TL Zimt

1-2 EL Sonnenblumenöl

Chiliflocken nach Geschmack

Flor de Sal, Pfeffer

Zum Garnieren:

Eine Handvoll Erdnüsse

Sesam

Sesamöl

ZUBEREITUNG

Die Zwiebel grob hacken, Bananen schälen und in Scheiben schneiden. Sonnenblumenöl in einem Topf erhitzen, die Zwiebeln darin glasig dünsten. Bananen, Currypulver, Zimt und Chiliflocken hinzugeben und 2-3 Minuten unter Rühren mit andünsten. Mit Kokosmilch und Gemüsebrühe ablöschen und kurz aufkochen lassen. In der Zwischenzeit die Erdnüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Öl anrösten.

Die Suppe fein pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auf Schalen verteilen, geröstete Erdnüsse, Sesam sowie etwas Sesamöl darüber geben. Fertig ist ein schnelles und überraschendes, aber vor allem sehr schmackhaftes Essen!

BOM APETITE!

(Quelle: www.thewhitestcakealive.wordpress.com)