



Erdnusssuppe

Zutaten (für 4 Personen):

- 4 Eier
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehe
- 4 Süßkartoffeln
- 1 Esslöffel Kokosöl
- 500 Gramm geschnittenen Lauch
- 1 Liter Gemüsebrühe
- 10 Esslöffel Erdnussbutter
- 2 Esslöffel Sojasause
- 2-3 Teelöffel Sambal Oelek
- Frischer schwarze Pfeffer
- 4 Esslöffel Selleriewurzel (geschreddert)

Zubereitung (25 Min.):

- Die Eier 10 Minuten kochen und die Schale entfernen.
- Zwiebel und Knoblauch klein schneiden. Die Süßkartoffeln schälen und in kleine Stücke von ungefähr 1 cm schneiden.
- Öl in der Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch ungefähr eine Minute anbraten, dann Lauch hinzufügen und ungefähr 3-4 Minuten mit braten.
- Die Gemüsebrühe und die Süßkartoffeln in die Pfanne geben, zum Kochen bringen und ungefähr 10 Minuten kochen lassen bis die Süßkartoffeln weich sind.
- Erdnussbutter, Sojasause, Sambal und Pfeffer zufügen.
- Servieren mit Ei und Selleriewurzel.

Kalorien	Eiweiß	Kohlenhydrate	Fette
439	16,3 Gramm	39,2 Gramm	22,5 Gramm