

Erdnussuppe:

Zutaten:

- 500 Rindfleischgulasch
- Knochen (zum Anschwitzen)
- eine mittelgroße Zwiebel
- etwas Öl zum Anbraten
- zwei mittelgroße Karotten
- 1 kleine Dose Tomatenmark
- 3 große Tomaten (alternativ Pizzatomaten aus der Dose)
- etwas Rinderbrühe
- Erdnussbutter (cremig, ca. 400 g)
- 1/2 Knoblauchknolle
- Currypulver
- Muskatnuss
- Ingwer
- Chili / Cayenne Pfeffer
- 2 Lorbeerblätter
- Salz

Anleitung:

1. Etwas Öl in einen großen Topf füllen und diesen erhitzen. Vorab die Zwiebeln und Karotten waschen, schälen und in große Stücke schneiden. Ebenso die Tomate waschen und vierteln. Die Knoblauchzehen von der Schale befreien.
2. Nun das Fleisch zusammen mit dem Knochen scharf anbraten; nach kurzer Zeit die Zwiebeln, die Karotten, den Knoblauch und das Tomatenmark hinzufügen und alles ebenfalls weiter scharf anbraten.
3. Den Topf mit Wasser auffüllen, bis alles komplett bedeckt ist. Die Erdnussbutter, die Tomaten und die

Lorbeerblätter hinzugeben und alles mit den Gewürzen und der Brühe abschmecken.

4. Die Suppe ca. 2-3 Stunden bei geringer Hitze köcheln lassen. Wenn das Öl sich an der Oberfläche zu sammeln beginnt, ist die Suppe fertig. Den Knochen vor dem Servieren entfernen. Ggf. nochmals nachwürzen.

Das Rezept stammt von der lieben Tolihatu Bade. Vielen lieben Dank, dass Du mir das Rezept verraten hast und ich es auf meinem Blog präsentieren darf! <3

Hier noch ein wichtiger Warnhinweis: Das Rezept ist nicht für Personen mit Histaminintoleranz geeignet!!!