

SUPPEN & EINTÖPFE

Groundnut Soup – westafrikanische Erdnusssuppe



VORBEREITUNG
15 Min.

KOCHEN
45 Min.

GESAMT
60 Min.

MENGE
4 Portionen

Groundnut Soup – in Ghana Nkatenkwan – ist eine cremige, würzige Erdnusssuppe, die mit Hähnchen, Rind oder Fisch gekocht wird. Mit fertiger Erdnussbutter geht sie schnell.

Zutaten für 4 Portionen

- 800 g Hähnchenteile
- 200 g Erdnussbutter (ungesüßt)
- 2 EL Tomatenmark
- 2 Tomaten
- 1 Zwiebel
- 1 Stück Ingwer (2 cm)
- 1–2 Scotch-Bonnet-Chilis
- 2 Brühwürfel
- 1,2 l Wasser
- Salz

Zubereitung

- 1 Hähnchen mit halber Zwiebel, Ingwer, 1 Brühwürfel und Salz in einen Topf geben und 10 Minuten im eigenen Saft dünsten, dann mit 1 l Wasser auffüllen.
- 2 Erdnussbutter mit etwas heißer Brühe glatt rühren und in die Suppe geben.
- 3 Tomaten, restliche Zwiebel und Chili pürieren, mit dem Tomatenmark zugeben.
- 4 Alles 30–35 Minuten köcheln lassen, bis sich ein Ölfilm auf der Oberfläche zeigt. Dabei ab und zu umrühren.
- 5 Mit dem zweiten Brühwürfel und Salz abschmecken.

Tipps

- Die Suppe dickt beim Stehen nach – bei Bedarf Wasser ergänzen.
- Klassisch mit Fufu, Kokonte oder Reisbällchen.

Häufige Fragen

Welche Erdnussbutter nehme ich für Groundnut Soup?

Am besten ungesüßte Erdnussbutter ohne Zuckerzusatz. Vor dem Einrühren mit etwas heißer Brühe glatt rühren.

Kann man Groundnut Soup einfrieren?

Ja. Abgekühlt in Dosen füllen und innerhalb von etwa drei Monaten verbrauchen. Da die Suppe nachdickt, beim Aufwärmen etwas Wasser ergänzen und gründlich erhitzen.

Wie lange hält Groundnut Soup im Kühlschrank?

Gut gekühlt 2–3 Tage. Vor dem Essen durch und durch aufkochen.

Was isst man zu Groundnut Soup?

Klassisch Fufu, Kokonte oder Reisbällchen.

Zutaten aus unserem Shop

- PCD Pinda Kaas Erdnussbutter 500 g
- Gino Tomatenmark 400 g – doppelt konzentriert
- Knorr Chicken Cubes Nigeria 50 × 8 g
- Bigi Mama Kokonte Maniokmehl 900 g

Aktuelle Preise und Bestellung – Versand in ganz Deutschland oder kostenlose Abholung in Dillingen/Saar:

10eleven.de/rezepte/groundnut-soup/



Scannen & einkaufen