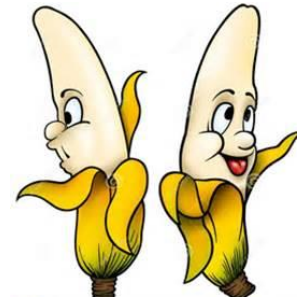


Afrikanische Bananensuppe (4 Portionen)



- 2 Zwiebel(n), fein gehackte
- 50 g Butter

- 1 Zehe/n Knoblauch, gepresster
- 1 Dose Mais
- 4 Bananen (reife)
- 1 Chilischote(n) fein gehackte
- 1 Tomate, gewürfelte
- 1 Liter Gemüsebrühe
- 1 TL Estragon, frischer oder getrockneter
Salz und Pfeffer
Muskat, Curry, frischer Ingwer so 2
cm (sehr klein geschnitten)

- Man kann auch noch ¼ Liter
Kokosmilch dazugeben

Zubereitungszeit: ca. 30 Min. / **Schwierigkeitsgrad:** normal / **Kalorien p. P.:** keine Angabe

Die Bananen schälen und in Scheiben schneiden. Den Mais abtropfen lassen, 2 EL davon zum Garnieren zurückstellen.

Die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin anbraten, Knoblauch dazugeben. Die Bananen, den Mais mit den Tomatenwürfeln nun zu den Zwiebeln geben, 5 Min. auf kleiner Hitze schmoren. Die entkernte und gehackte Chilischote dazugeben und mit der Brühe aufgießen. Mit Salz, Pfeffer, Muskat, Curry, Ingwer und dem Estragon würzen. Kurz aufkochen lassen. Eventuell noch die Kokosmilch dazugeben.

Die Suppe auf Teller verteilen und mit dem restlichen Mais bestreut servieren.

Dazu passt sehr gut Fladenbrot.

Kufurahia mlo wako (Guten Appetit)!!!