



Tansanische Kürbissuppe

Zutaten für ca. 4 Personen

800g Rindfleisch
500g Kürbis
2 Knoblauchzehen
Gemüse-
4 Zwiebelhälften
1 MS frisch zerstoßener Gewürznelken *
1 MS Piment *
1 MS gemahlener Chili *
1 MS Kardamom *
1 MS Kurkuma *
1 TL Basilikum *
200g getrocknete Kokoschips *
25g Butter
Harissa Gewürzmischung *
1 l Gemüsebrühe

* aus fairem Handel

Zubereitung:

Den Kürbis und das Fleisch in gleichmäßige Würfel schneiden und zusammen mit Knoblauch Zwiebelhälften und den Gewürzen in 1l Gemüsebrühe aufkochen und bei schwacher Hitze 45 Minuten kochen. Die Kokoschips in der Zwischenzeit in der Küchenmaschine fein zerhacken und mit 1l Flüssigkeit zugeben. Das Ganze noch einmal 35 Min. kochen lassen bis das Fleisch wirklich gar ist. Zwiebeln herausnehmen und die Suppe mit Butter und Harissa abschmecken. Evtl. nochmals mit Wasser verdünnen.