CHEFKOCH.DE

Das Leben schmeckt schön.

Feurige Bananensuppe

Zwiebel abziehen und fein würfeln. Chilischote waschen, der Länge nach aufschlitzen, weiße Innenhäute und Kerne entfernen und in dünne Streifen schneiden. Einen Eßlöffel Sonnenblumenöl erhitzen, Chilischote und Zwiebelwürfel darin anbraten. Orangensaft, -schale und 400 ml Wasser zugeben, zum Kochen bringen und Gemüsebrühe darin auflösen. Ketchup einrühren und ca. fünf Minuten zugedeckt kochen. Bananen schälen, zwei Bananen in die Suppe geben und pürieren. Kokosraspel in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Verbliebene Banane in Scheiben schneiden, in Kokosraspeln wenden und andrücken. Restliches Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und Bananenscheiben darin von beiden Seiten braten. Suppe auf Teller verteilen, gebackene Bananenscheiben einlegen und mit übriggebliebenen Kokosraspeln bestreuen. Nach Wunsch mit Chiliringen und Kräutern garniert servieren.

Arbeitszeit:	ca. 40 Min.
Schwierigkeitsgrad:	normal
Kalorien p. P.:	keine Angabe



Zutaten für 4 Portionen:

1	Zwiebel(n)
1	Chilischote(n)
2 EL	Öl (Sonnenblumenöl)
100 ml	Orangensaft
2 TL	Orange(n) (abgeriebene Orangenschale)
2 TL	Gemüsebrühe, klare
200 ml	Tomatenketchup
3	Banane(n)
3 EL	Kokosraspel

Verfasser: Liesbeth