

Tanna Soup (*aus Vanuatu*)

Brühe:

8 Frühlingszwiebeln,
4cm Kurkuma (frisch) und
6cm Ingwer (frisch) in Scheiben schneiden.
3L Wasser mit
1 Stange Zitronengras und den geschnittenen Zutaten 1 Stunde köchen lassen.

Suppeneinlage:

300g Sojagranulat (*grob*) für 10 Minuten in heißem Wasser einweichen.
250g Kartoffeln
250g Tarowurzel
250g Maniokwurzel in Würfel schneiden und etwa 20 Minuten kochen.
200g Okraschoten,
100g Namibia Nüsse, und
(*Ersatzweise Kastanien*)
1 Kochbanane in Scheiben schneiden und in die Brühe geben.
1 Dose Mais ebenfalls hinzufügen. Anschließend die
geschnittenen Zutaten und das Sojagranulat in die Brühe
geben (*Etwa die Hälfte der Taro- und Maniokwurzeln
aufbewahren*).
120ml Kokosmilch in die Suppe geben und diese pürieren. Den Rest der Taro-
und Maniokwürfel hinzufügen und noch einmal aufkochen.

Ergibt: Für 7-8 Personen

Zubereitung: ca. 40 Minuten

Kochzeit: 1,5 Stunden