



„Etwas WARMES braucht der Mensch“

Bananensuppe

Zutaten: 3 Schalotten (Zwiebeln), 50g Butter, 1-2 Bananen, 1-2 Esslöffel Mehl, Curry nach Geschmack, 1 Liter Gemüsebrühe, Salz & Pfeffer, saure Sahne, 35g gehackte Mandeln.

Geschirr: Messer, Schneidebrett, Topf, Pfanne, Holzlöffel, Schneebesen, Gabel,

Die Schalotten (Zwiebeln) putzen und klein schneiden. Die Bananen schälen.

Die Butter in einem Topf erhitzen und die Schalotten (Zwiebeln) darin glasig dünsten, nicht „braun“ werden lassen.

Die Bananen zerdrücken, dazugeben und mit dem Mehl bestäuben. Kurz anbraten, unter rühren .

Mit Curry würzen und mit der Brühe ablöschen. Die Suppe so lange kochen, bis diese sämig wird. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und nach belieben mit saurer Sahne verfeinern.

Die Mandeln in der Pfanne hellbraun anrösten. VORSICHT! Werden schnell „schwarz“. Diese dann auf der Suppe verteilen.

Hinweis: ... man kann die Suppe mit echter Vanille verfeinern.

Alle Rezepte und Bilder auf
<http://buntundgesund.jimdo.com>
<http://gemeinsamtafeln.jimdo.com>

