

AVOCADOSUPPE

Schnell gemachte, sättigende Suppe mit der grünen Frucht

Maisanbau wird in Kenia immer mehr zu einem Verlustgeschäft. Klimawandel und Pflanzenkrankheiten haben die Erträge schrumpfen lassen. Viele Bauern sind daher gezwungen, sich neue Einkommensquellen zu suchen. Ihre Hoffnung liegt dabei immer häufiger auf klimaresistenteren Pflanzen wie der Hass-Avocado (benannt nach ihrem kalifornischen Entdecker Rudolph Hass). Kenia ist bislang der sechstgrößte Avocado-Lieferant Europas. Gegenüber seinem größten Konkurrenten Peru hat das afrikanische Land einen eindeutigen Wettbewerbsvorteil. Denn kenianische Hass-Avocados werden auch noch in Monaten geerntet, in denen Peru nicht mehr liefern kann.

TIPP!

Avocados werden bei längerem Erhitzen bitter. Daher aufpassen!



So wird Die SUPPE gemacht:

1. Brate die Zwiebeln in der Butter an.
2. Gib unter ständigem Rühren das Mehl hinzu und füge nach und nach die Gemüsesuppe hinzu.
3. Würze das Ganze mit Salz und Pfeffer und lasse es auf kleiner Flamme köcheln, bis es sämig ist.
4. Zerstampfe die Avocados und füge sie hinzu. Danach gib das Schlagobers dazu.
5. Nimm den Topf von der Herdplatte und püriere die Masse mit einem Stabmixer. Gib danach den Topf wieder auf die Herdplatte und halte die Suppe warm ohne sie dabei kochen zu lassen.
6. Falls du keine fertigen Croutons gekauft hast: Brotwürfel mit etwas Butter in der Pfanne knusprig anbraten.
7. Schmecke die Suppe mit Salz und Pfeffer ab und serviere sie mit den Croutons.

Du Brauchst (für 4 Personen):

- > 2 große Avocados, reif aber nicht matschig
- > ½ Tasse Schlagobers
- > 1 Esslöffel Butter
- > 1 Esslöffel Mehl
- > 1 klein geschnittene Zwiebel
- > Gemüsesuppenwürfel für 4 Tassen Gemüsesuppe
- > Salz und Pfeffer je nach Geschmack
- > Croutons (Brotwürfelchen)

Fertig! Lass es Dir schmecken!

www.missiothek.at