

5) Pizzasuppe

Wir haben „jugendliche“ Suppen von den Jugendlichen aussuchen lassen und im Jugendclub von ihnen testen lassen. Dabei war diese „Fusionküche“ der klare Sieger. Dabei wurde das Rezept nach den Wünschen der Jugendlichen angepasst. Die Suppe schmeckt super herzhaft und würzig, fast wie eine flüssige Pizza. Du hast die saftigen Tomaten, die cremige Sahne und den Frischkäse, die zusammen eine richtig leckere Basis bilden. Dann kommen die knackigen Paprikastückchen und die zarten Champignons dazu, die für eine tolle Textur sorgen. Das Hackfleisch bringt eine deftige Note rein, und die Gewürze wie Oregano geben dir das ultimative Pizza-Feeling. Kurz gesagt: Es ist wie deine Lieblingspizza, aber in Suppenform. Mega lecker!

Zutaten (für 4 Portionen):

500 g vegetarisches Hackfleisch
250 g Champignon, frisch
1 Zehe Knoblauch
3 Stück Frühlingszwiebeln
1 Paprika, rot
1 Zwiebel, rot
1 Dose Mais
400 g-Dose stückige Tomate
250 ml Gemüsebrühe – selbsthergestellt
150 g Kochsahne (15% Fett)
150 g Schmelzkäse natur
1 EL Olivenöl
2 TL Oregano
Salz, Pfeffer, Paprika edelsüß - zum Abschmecken
Basilikum, frisch - zum Servieren
Parmesan, frisch gerieben

Zubereitung:

- 1. Vorbereitung:** Paprika waschen, entkernen und fein würfeln. Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Rote Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Mais abtropfen lassen.
- 2. Anbraten:** Olivenöl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und veganes Hackfleisch darin krümelig anbraten und mit Salz, Pfeffer und Paprika edelsüß würzen.
- 3. Gemüse hinzufügen:** Das vorbereitete Gemüse dazugeben und für weitere 2 Minuten mit anbraten.
- 4. Flüssigkeiten hinzufügen:** Gemüsebrühe, Kochsahne, Schmelzkäse und stückige Dosentomaten in den Topf geben. Alles zum Kochen bringen und dann auf kleiner Stufe etwa 10 Minuten köcheln lassen.
- 5. Abschmecken:** Die Suppe nochmal mit Salz, Pfeffer und Oregano abschmecken.
- 6. Servieren:** Mit frisch geriebenem Parmesan und frischem Basilikum garnieren.

Guten Appetit!

Vegetarisch!

BSF Jugendclub