

PIKANTE PIZZASUPPE MIT SALSICCIA



ZUTATEN (für 4 Personen)

- 450 g gemischtes Hackfleisch
 - 1 große Zwiebel
 - 1 Knoblauchzehe
 - 250 g rote Paprika
 - 200 ml Sahne
 - 200 g Schmelzkäse
 - 500 g passierte Tomate
 - 700 ml Gemüsebrühe
 - 5 Zweige Thymian
 - 5 Zweige Oregano
 - 150 g Mais
 - Salz
 - Pfeffer
- AUSSERDEM
- 2 EL Rapsöl
 - 120 g italienische Salsiccia
 - ½ Bund Basilikum

NÄHRWERTE

PRO 100 GRAMM

- 140 kcal
- 7 g Eiweiß
- 10 g Fett
- 5 g Kohlenhydrate

Zeitaufwand: 25 Minuten

ZUBEREITUNG

1. Die Zwiebel und die Knoblauchzehe schälen und in feine Würfel schneiden. Paprika waschen, putzen und in ca. 1cm x 1cm große Würfel schneiden.
2. Das Hackfleisch mit dem Rapsöl in einer großen Pfanne krümelig anbraten. Zwiebelwürfel, gehackten Knoblauch und Paprikawürfel zum Hackfleisch geben und kurz mit anbraten. Dann alles in einen großen Kochtopf umfüllen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Sahne, Schmelzkäse, passierte Tomaten und Gemüsebrühe zur Hackfleischmasse in den Topf geben. Alles bei mittlerer Hitze für 15 Minuten köcheln lassen.
4. Thymian und Oregano waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Blätter mit dem abgetropften Mais zur Suppe geben.
5. Die Salsiccia in dünne Scheiben schneiden. Die Wurstscheiben auf die 4 Schüsseln verteilen und die Suppe darüber geben. Basilikum waschen, trocken schütteln und die Suppe mit einigen Blättern dekorieren.



REISER RÄT

Wer keine italienische Salsiccia-Wurst bekommt, kann auch luftgetrocknete Salami nehmen. Champignons passen auch sehr gut in die Suppe.

