



Gesamtzeit: 45 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 4 Personen

Vegetarische Pizzasuppe

Vegetarische Pizzasuppe

150 g Grünkernschrot

2 Esslöffel Liakada Natives Olivenöl extra 0,5 L

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

1 rote Paprika

200 g Champignons

1 Dose Mais

1 Dose gehackte Tomaten

1 Teelöffel getrockneter Oregano

1 Teelöffel getrocknetes Basilikum

1 l Wasser

1 Esslöffel Rinatura Gemüsebouillon ohne Hefe Bio

Prise(n) Salz, Pfeffer

Nach Belieben Frische Basilikumblätter

200 g Schmelzkäse

Vegetarische Pizzasuppe

1.

Zwiebel und Knoblauch hacken. Paprika würfeln und Champignons in Scheiben schneiden.

Den Grünkernschrot in einer Pfanne ohne Öl bei mittlerer Hitze etwa 5-7 min. anrösten, bis er leicht gebräunt ist. Dabei gelegentlich umrühren, um ein Anbrennen zu verhindern. Dann beiseite stellen.

In einem großen Topf das Olivenöl erhitzen. Die gehackte Zwiebel und den Knoblauch hinzufügen und für etwa 2-3 min. anschwitzen.

Die Champignons und die Paprika hinzufügen. Unter gelegentlichem Rühren für weitere 5-7 min. braten. Den angerösteten Grünkernschrot in den Topf geben und kurz anbraten, bevor die abgetropften Maiskörner und die gehackten Tomaten dazukommen. Alles gut vermengen.

Die Gemüsebrühe (dafür Wasser mit dem Bouillon mischen) hinzufügen und zum Kochen bringen. Die Hitze reduzieren und die Suppe für etwa 15-20 min. köcheln lassen, bis der Grünkernschrot weich ist.

Den Schmelzkäse in die Suppe geben und unter Rühren schmelzen lassen. Getrocknetes Basilikum und Oregano hinzufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Nach Belieben mit frischem Basilikum garnieren.