

## Rezept

# Paprikasuppe mit Pumpernickel

Ein Rezept von Paprikasuppe mit Pumpernickel, am 11.05.2026

## Zutaten

<b>3</b> rote Paprikaschoten	<b>1</b> Zwiebel
<b>1</b> Knoblauchzehe	<b>3 EL</b> Olivenöl
<b>1 Dose</b> stückige Tomaten (400 g)	<b>1/2 l</b> Gemüsebrühe
Salz	Pfeffer
<b>1/2 TL</b> getrockneter Majoran	<b>100 g</b> Pumpernickel
<b>1</b> säuerlicher Apfel (z.B. Boskop)	<b>1 EL</b> Zitronensaft
<b>1 EL</b> Butter	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 215 kcal, 11 g F, 4 g EW, 23 g KH

## Zubereitung

1. Paprikaschoten halbieren, putzen, waschen und in grobe Stücke schneiden. Zwiebel schälen und würfeln. Knoblauch schälen und hacken.
2. Das Öl in einem breiten Topf erhitzen. Paprika, Zwiebel und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze ca. 3 Min. anbraten. Die Tomaten mit ihrem Saft und die Brühe dazugießen und aufkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Majoran würzen und bei mittlerer Hitze zugedeckt ca. 15 Min. garen.
3. Inzwischen das Pumpernickel fein zerbröseln. Den Apfel waschen, vierteln, entkernen und klein würfeln, sofort mit Zitronensaft beträufeln. Butter in einer Pfanne zerlassen, das Pumpernickel darin bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. braten, leicht salzen. Vom Herd nehmen, die Apfelwürfel untermischen.
4. Die Suppe mit dem Stabmixer pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Majoran abschmecken. Auf tiefe Teller oder Schalen verteilen und mit dem Pumpernickel-Apfel-Mix bestreut servieren.