

Rezept

Pizzasuppe

Ein Rezept von Pizzasuppe, am 25.04.2024

Zutaten

1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
1 Stange Lauch	3 Stangen Staudensellerie
1 EL Olivenöl	300 g mageres Rinderhackfleisch
Salz	Pfeffer
1 TL getrockneter Oregano	1 EL Tomatenmark
1 Dose stückige Tomaten (400 g)	1 Handvoll Basilikum
geriebener Parmesan (nach Belieben)	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 180 kcal, 10 g F, 17 g EW, 6 g KH

Zubereitung

1. Zwiebel und Knoblauch schälen und grob zerteilen. Den Lauch putzen, gründlich waschen und in grobe Stücke schneiden. Den Sellerie waschen, entfädeln und in grobe Stücke schneiden. Alle vorbereiteten Zutaten in den Blitzhacker geben und zerkleinern.
2. Das Öl in einem weiten Topf erhitzen. Das Hackfleisch darin unter Wenden krümelig anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen. Das zerkleinerte Gemüse dazugeben und 2-3 Min. mitbraten. Das Tomatenmark einrühren.
3. Die Tomaten und 400 ml Wasser dazugeben. Alles aufkochen und ca. 15 Min. köcheln lassen, dabei ab und zu umrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Basilikum waschen, trocken schütteln und in dünne Streifen schneiden. Die Suppe mit Basilikum und nach Belieben mit Parmesan servieren. Dazu schmeckt knuspriges Baguette.