Rezept

Pizzasuppe mit Sojaschnetzel

Ein Rezept von Pizzasuppe mit Sojaschnetzel, am 12.10.2024

Zutaten

100 g	feine Sojaschnetzel
1	Zwiebel
4	Pitataschen
2 TL	getrockneter Majoran
1 kleine Dose	Mais (130 g Abtropfgewicht)
1 Prise	Zucker
½ kleines Bund	Basilikum
50 ml	Sojasauce
1	große Paprika (ca. 300 g)
4 EL	Olivenöl
1 Dose	stückige Tomaten (400 g)
	Salz
	Pfeffer (nach Belieben)
60 g	Mozzarella
	Fleur de Sel (nach Belieben)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 500 kcal, 16 g F, 26 g EW, 58 g KH

Zubereitung

1. Den Ofen auf 220° Umluft vorheizen. Sojaschnetzel mit der Sojasauce und 250 ml kochendem Wasser in eine Schüssel geben, mit einem Teller abdecken und ca. 10 Min. quellen lassen.

2. Inzwischen die Zwiebel schälen und fein hacken. Die Paprika waschen, entstielen, entkernen und fein würfeln. Die Pitataschen mit 2 EL Olivenöl einreiben und noch mit 1 TL Majoran bestreuen. Auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech verteilen und im Ofen (Mitte) 8-10 Min. backen.

3. Die restlichen 2 EL Öl in einem großen, beschichteten Topf erhitzen. Zwiebeln und Sojaschnetzel darin bei hoher Hitze unter ständigem Rühren ca. 2 Min. anbraten. Dann mit den Tomaten sowie 500 ml Wasser ablöschen und alles bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

4. Den Mais in ein Sieb abgießen, abspülen und mit der Paprika zu der Tomatenmasse in den Topf geben. Kräftig mit Salz, Zucker und restlichem Majoran sowie Pfeffer nach Belieben würzen und abschmecken. Die Suppe offen 6-8 Min. köcheln lassen.

5. Inzwischen das Basilikum waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und in Streifen schneiden. Die Suppe auf Teller verteilen, den Mozzarella darüberzupfen und das Basilikum darüber streuen. Das Brot aus dem Ofen holen, nach Belieben mit Fleur de Sel bestreuen und dazureichen.