



Low Carb Pizza-Suppe

Zutaten für 4 Portionen

- 350 g braune Champignons
- 1 rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 3 Paprika (rot, gelb, grün)
- 250 g Mozzarella (45 % Fett i. Tr.)
- 4 EL Olivenöl
- 400 g gestückelte Tomaten (Dose)
- 500 ml Gemüsebrühe
- Salz
- Pfeffer
- 2 TL getrockneter Oregano
- 2 TL getrockneter Basilikum
- 1 TL Paprikapulver
- 2 TL Sojasauce

Schwierigkeit

★★★★★ 40 Minuten

Nährwert pro Portion

Energie: 362 kcal

Eiweiß: 19 g

Fett: 29 g

Kohlenhydrate: 12 g

Ballaststoffe: 7 g

1. Champignons putzen, in sehr kleine Würfel schneiden und auf einem Backblech ausbreiten. Für ca. 30 Minuten trocknen lassen.

2. Zwiebel und Knoblauch schälen, in Würfel schneiden. Paprikas waschen, putzen und in kleine Würfel schneiden. Mozzarella abtropfen lassen und in kleine Würfel schneiden.

3. 2 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch bei mittlerer Hitze andünsten, Tomaten und Brühe dazugeben.

4. Pizza-Suppe mit Salz, Pfeffer, Oregano und Basilikum würzen. Dann Paprika, sowie Dreiviertel vom Mozzarella zugeben und ca. 10 Minuten köcheln lassen.

5. 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Champignonwürfel für ca. 5 Minuten anbraten und mit Paprikapulver, Sojasauce und Pfeffer würzen.

6. Pizza-Suppe mit Champignons und restlichen Mozzarella bestreuen und servieren.