



<650kcal: Paprikasuppe mit veganem Käsetoast

und pikant-süßer Jalapeñokonfitüre



ca. 30min



2 Personen

Tomatensuppe ist ja schön und gut, aber hast du schon einmal Paprikasuppe probiert? Die lecker mit Gulaschgewürz, Knobli und Zwiebeln angebratenen Paprikastücke verleihen dem roten Söppchen ihr ganz eigenes Aroma, das durch knusprigen Toast mit einem veganen Reibe-Topping von Willicroft wunderbar ergänzt wird. Dazu gibt es eine fix gemachte pikante Konfitüre aus Jalapeño-Chili, Lauchzwiebeln und grüner Paprika. Ein Träumchen!

Was du von uns bekommst

- 1 grüne Paprika
- 1 gelbe Paprika
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Jalapeño-Chilischote
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Päckchen Gulaschgewürz
- 1 Dose Kirschtomaten
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 1 Packung veganes Toastbrot ¹
- 75g veganes Reibe-Topping von Willicroft
- 10g Basilikum

Was du zu Hause benötigst

- 2EL vegane Margarine
- Salz
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- kleiner Topf
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Stabmixer
- Messbecher

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 639kcal, Fett 29.2g, Kohlenhydrate 76.8g, Eiweiß 12.1g



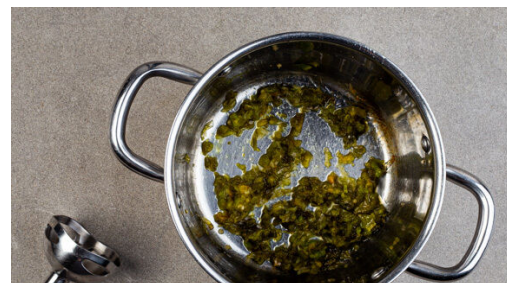
1. Gemüse schneiden

Die **Paprika** separat vierteln, entkernen und in ca. 2cm große Stücke schneiden. Die **Lauchzwiebel** in dünne Ringe schneiden. Die **Chilischote** in feine Ringe schneiden. **Tipp:** Für weniger Schärfe die Kerne entfernen. Die **Zwiebel** und den **Knoblauch** schälen und grob würfeln.



4. Suppe kochen

Das **Gulaschgewürz** in den Topf rühren und ca. 1Min. erhitzen. Die **Paprika** mit den **Kirschtomaten** und 300ml Wasser ablöschen, dann mit der **½ des Brühgewürzes**, ½TL Zucker sowie ½TL Essig zum Kochen bringen und abgedeckt in ca. 12Min. weich kochen.



2. Konfitüre zubereiten

Die **½ der grünen Paprika**, die **Chili** und die **Lauchzwiebeln** in einen kleinen Topf geben und mit 1EL Essig, 3EL Wasser, 1,5EL Zucker und 1 Prise Salz bei mittlerer Hitze in 12-15Min. weich kochen. Das **Gemüse** mit einem Stabmixer fein pürieren und ggf. löffelweise Wasser hinzufügen, falls die **Jalapeñokonfitüre** zu dickflüssig ist. Mit Salz abschmecken.



5. Toasts zubereiten

Die **Toastscheiben** auf einer Seite mit insgesamt 2EL Margarine bestreichen. **2 Scheiben** umdrehen und mit dem **Reibe-Topping** bestreuen. Die **übrigen Toastscheiben** mit der bestrichenen Seite nach oben darauf legen. Die **Toasts** in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze auf jeder Seite in 2-3Min. goldbraun braten.



3. Paprika anbraten

Die **rote Paprika**, die **restliche grüne Paprika**, die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** in einem mittelgroßen Topf mit 1EL Olivenöl und 1 Prise Salz bei mittlerer Hitze 2-3Min. anbraten, dabei gelegentlich umrühren.



6. Suppe pürieren

Die **Basilikumblätter** von den Stängeln zupfen und grob schneiden, dann die **½ des Basilikums** in den Topf zu der **Paprika** geben und alles fein pürieren, dabei ggf. etwas Wasser zugeben. Die **Paprikasuppe** mit Salz, Zucker und Essig abschmecken und auf tiefe Teller verteilen. Mit dem **übrigen Basilikum** garnieren und mit der **Konfitüre** und dem **Toast** servieren.