



Paprikasuppe mit Mandeln

Zeit gesamt
🕒 35min

Zubereitungszeit
🕒 20min

Schwierigkeit
👩‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Paprika, rot	2 St.
Stangensellerie	2 St.
Zwiebeln, gelb	1 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Olivenöl	1 EL
Paprika, edelsüß	1 TL
Tomaten, gehackt	400 g
Gemüsebrühe	350 ml
Meersalz	
Pfeffer, schwarz	
Mandeln, gehobelt	50 g
Zucker	1 TL
Sojasauce	1 EL
Balsamicoessig, hell	1 TL

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlerer Topf, kleine Pfanne, Pürierstab

1. Backofen auf 200 °C (Grillfunktion oder Oberhitze) vorheizen. Paprika waschen, vierteln, entkernen und weiße Trennhäute herausschneiden. Mit der Hautseite nach oben auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und unter dem heißen Grill ca. 8 Min. grillen, bis die Haut schwarze Flecken bekommt. Mit einem feuchten Küchentuch abdecken, ca. 5 Min. ruhen lassen, dann häuten und grob zerteilen.
2. Stangensellerie waschen (Grün beiseitelegen), in Scheiben schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und würfeln. In einem Topf Öl auf mittlerer Stufe erhitzen, Zwiebeln, Knoblauch und Stangensellerie ca. 3–4 Min. dünsten. Mit Paprikapulver bestäuben. Paprika, Tomaten mit Flüssigkeit und Brühe zufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen, aufkochen und ca. 15 Min. garen.
3. In einer Pfanne Mandelblättchen ohne Fett ca. 2 Min. anrösten. Selleriegrün hacken. Suppe pürieren, mit Salz, Pfeffer, Zucker, Sojasauce und Balsamicoessig abschmecken. Suppe mit Mandelblättchen und Selleriegrün bestreut servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	178 kcal
Kohlenhydrate	29 g
Eiweiß	4 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	6 g