

---

## Rezept: Pizza-Suppe (6 Portionen)

---

### Zutaten

2 EL Olivenöl  
1 mittelgroße Zwiebel  
2 grüne Paprika  
1 gelbe Paprika  
4 Knoblauchzehen  
200g Mais (Dose)  
400ml Gemüsebrühe (aus Pulver)  
800ml passierte Tomaten  
5 EL Ajvar  
150g Frischkäse natur  
2-3 EL Italienische Kräuter  
200ml Sahne  
Paprikapulver  
Salz & Pfeffer  
Baguette als Beilage



vegetarisch

### Zubereitung

1. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln.
2. Paprika waschen, entkernen und in kleine Würfel schneiden.
3. Den Mais in einem Sieb abgießen.
4. Das Olivenöl im Topf bei mittlerer Hitze langsam erhitzen, mit der Kochlöffelprobe die Hitze prüfen.
5. Zuerst die Zwiebeln in den Topf geben, 3 Minuten unter Rühren glasig dünsten, dann den Knoblauch hinzugeben und 30 Sekunden mit braten.
6. Dann die Paprikawürfel in den Topf geben und weitere 2 Minuten unter Rühren anbraten.

7. Nun den Mais, die Gemüsebrühe und die passierten Tomaten dazugeben.
8. Einmal aufkochen lassen, dann die Hitze etwas herunter stellen.
9. Ajvar, Frischkäse und die italienischen Kräuter hineingeben, gut verrühren und ca. 10 Minuten köcheln lassen.
10. Zuletzt die Sahne dazu geben und nochmals erhitzen.
11. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken.
12. Das Baguette in Scheiben schneiden und mit der Suppe servieren.

Weitere Praxistipps, Rezepte und Infos zum FreizeitFit4Kids-Programm findet ihr unter [www.freizeitfit4kids.de](http://www.freizeitfit4kids.de)

Wir freuen uns über Feedback und weitere Ideen von Euch. Gerne erstellen wir weitere Praxistipps gemeinsam mit Euch für unsere Website. Bei Interesse oder rückfragen, schreibt uns an [kontakt@freizeitfit4kids.de](mailto:kontakt@freizeitfit4kids.de)