

16) Vegane Pizzasuppe

Während die klassische Pizzasuppe oft als Partysuppe der 1980er/90er gilt, ist die vegane Version eine moderne, nährstoffreichere Weiterentwicklung. Sie gilt als schnelle, gesunde "Party-Suppe", die sich gut vorbereiten lässt.

Pizzasuppe ist für uns ein unkompliziertes Lieblingsgericht: schnell gekocht, gut vorzubereiten und ideal, wenn viele Menschen zusammenkommen. Das Rezept ist perfekt für viele hungrige Gäste. Ob groß oder klein – alle essen mit. Und das Beste: Unsere Pizzasuppe ist vegan, herzhaft, bunt und sättigend.

Zutaten (für ca. 2 l Suppe):

1 Packung veganes Sojagranulat, ca. 250g • 5 EL Öl • 2 große Zwiebeln • 2 Zehen Knoblauch • 2 Paprika • 1 kl. Dose Mais, ca. 140g Abtropfgewicht • 1 kl. Dose o. Glas Champignons, ca. 200g Abtropfgewicht • 1 Dose Tomatenstücke aus der Dose o. Tetrapack, ca. 500g • 300ml Wasser • 250g vegane Kochsahne • 150g veganer Kräuterfrischkäse • 2 EL Gemüsebrühe • 1 TL Zucker • 1 EL Pizzagewürz o. ähnliche Gewürze • 1 TL Paprika edelsüß Pulver • 2 EL Hefeflocken • Salz u. Pfeffer • veganer Parmesan o. veganer Reibekäse

Zubereitung:

Vorbereitung: 2 Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden. 2 Knoblauchzehen schälen und mit einer Knoblauchpresse pressen. 2 Paprika entkernen und in kleine Würfel schneiden. In ein Sieb abgießen: 1 kleine Dose Mais (140 g Abtropfgewicht), 1 kleine Dose oder Glas Champignons (= ca. 170 g bis 200 g Abtropfgewicht). Veganes Hack anbraten: In einer Pfanne 2 EL Öl erhitzen. 1 Packung veganes Hack darin anbraten. Ca. 5 Minuten (nach Packungsanweisung). Das angebratene Hack erstmal beiseite stellen. (Wird später zur Suppe zugefügt.)
Suppe: In einem Topf 3 EL Öl erhitzen. Die Zwiebelwürfel darin 6 Min. anbraten. Die Paprikawürfel zufügen. 5 Min. mit anbraten. Den gepressten Knoblauch zufügen. 30 Sek. mit anbraten. Dabei alles gut umrühren. Hinzufügen: 1 Dose Tomatenstücke (400 g), 400 g bis 500 g passierte Tomaten, 300 ml Wasser, 2 EL Gemüsebrühe Pulver (= 30 g). Die abgetropften Champignons und Mais zum Kochen bringen. Dann 10 Min. köcheln lassen. Hinzufügen: 150 g veganer Kräuterfrischkäse, 250 g vegane Kochsahne oder Cuisine, 1 TL Zucker (5 g), 1 EL Pizzagewürz (oder getrocknete italienische Kräutermischung, oder einfach nur Oregano), 1 TL Paprika edelsüß Pulver, 2 EL Hefeflocken (2 x 5 g = 10 g), angebratenes veganes Hack. Bei Bedarf noch etwas Wasser zufügen (nicht zu viel). Bis zur gewünschten Konsistenz. Alles gut umrühren. 3 Minuten mit erhitzen. Abschmecken mit Pfeffer und Salz. Zum Servieren auf dem Teller bestreuen mit: veganer Parmesan-Alternative o. veganem Reibekäse (Pizzakäse) und falls gewünscht frischer Basilikum.

Guten Appetit!
Vegan!

akTIERismus e.V.