



## ZUBEREITUNG

1. Die Paprika entkernen, waschen und mit den Tomaten in Würfel schneiden.
2. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden.
3. Das Öl und Ajvar in einem Topf erhitzen und die Zwiebel- und Knoblauchwürfel 1 Minute anbraten. Das Hackfleisch hinzufügen und weitere 4-5 Minuten braten, bis es seine Farbe verloren hat. Dabei regelmäßig umrühren und nach Geschmack mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.
4. Die Gemüsebrühe, Paprika- und Tomatenwürfel hinzufügen und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Dann die Hälfte vom Feta hinzufügen und die Suppe pürieren.
5. Die Suppe anrichten und mit dem restlichen Feta servieren.

## ZUTATEN FÜR 1 PORTION

150 g Rinderhack, mager
1 Paprika, rot
2 Tomaten
0,5 Zwiebel
0,5 Knoblauchzehe
350 ml Gemüsebrühe
40 g Feta, 9 % Fett
1 EL Ajvar
2 TL Rapsöl
Salz
Pfeffer
Paprikapulver, rosenscharf
Paprikapulver, edelsüß



494  
Kalorien



21 g  
Kohlenhydrate



48 g  
Eiweiß



21 g  
Fett



9 g  
Ballaststoffe