

## Peperonisuppe

(2 Pers., 40 Min., 430 kcal pro Pers.)

### Zutaten:

- 4 rote Peperoni
- ½ Knoblauch mit der Schale
- 6 dl Gemüsebouillon
- 2 Zweiglein Rosmarin
- roter Chili, entkernt, grob gehackt
- 1 Prise Zucker
- nach Bedarf Salz
- 200 g fettreduzierter Frischkäse (z. B. Philadelphia Balance)
- 30 g Mandelstifte, geröstet



### Anleitung:

1. Rote Peperoni und Knoblauch mit der Schale auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen
2. **Backen:** ca. 20 Min. in der Mitte des auf 250 Grad vorgeheizten Ofens.
3. Herausnehmen, mit einem feuchten Tuch (Haushaltspapier auch möglich) zugedeckt 10 Min. stehen lassen.
4. Peperoni schälen, entkernen, in Stücke schneiden,
5. Knoblauchzehen aus der Schale lösen, mit den Peperoni in eine Pfanne geben.
6. alles begeben, aufkochen. Hitze reduzieren, ca. 15 Min. köcheln.
7. Rosmarin entfernen, Suppe pürieren.
8. salzen, Suppe anrichten
9. Suppe garnieren

### Tipp:

Wir lieben den normalen Philadelphia mit Kräutern. Er verleiht der Suppe den Extra-Pfiff.

### Quelle:

Rezept aus dem Betty Bossi Buch: GESUND & SCHLANK Abnehmen mit Genuss