

Brokkoli-Cremesuppe mit Putenfiletspießen

Zutaten **(für 4 Personen):**

400 g Putenbrustfilet
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 EL Butter
750 ml Gemüsebrühe
750 g Brokkoli
150 ml Sahne
Salz und Pfeffer
2 EL Öl
2 EL Pinienkerne
roter Pfeffer



Nährwerte:

Pro Portion ca. 437 kcal, 28 g Fett, 11 g Kohlenhydrate, 36 g Eiweiß (Diese Information findet ihr, wenn ihr im Ordner des jeweiligen Rezepts die Worddatei "Blogbeitrag" öffnet. Dort müsste sie ganz unten stehen. Schreibt mir, sollte dies nicht der Fall sein).

Zubereitungszeit:

45 Minuten

Brokkoli-Cremesuppe mit Putenfiletspießen

Zubereitung:

1. Zuerst Zwiebel und Knoblauch schälen, fein würfeln und in der Butter glasig anschwitzen.



2. Dann Brühe und Brokkoli dazugeben und circa 20 Minuten weichkochen.



3. Jetzt alles pürieren,...



Brokkoli-Cremesuppe mit Putenfiletspießen

4. ...die Sahne unterrühren, einmal aufkochen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



5. Zum Schluss die Putenbrustfilets längs halbieren, auf Spieße stecken und in dem Öl von jeder Seite 3 bis 5 Minuten...



6. ...goldbraun anbraten.



7. Dann nur noch die Putenfiletspieße mit der Brokkoli-Cremesuppe

Brokkoli-Cremesuppe mit Putenfiletspießen

anrichten, mit Pinienkernen und rotem Pfeffer toppen und genießen.
Lecker!



Einkaufstipp

Heimische, nachhaltige und nach hohen Standards erzeugte Lebensmittel sind dir wichtig? Dann achte beim Einkauf von Geflügelfleisch auf die „D“s auf der Verpackung: diese garantieren dir Geflügelfleisch aus Deutschland.

Weitere Informationen rund um Geflügelfleisch aus Deutschland sowie viele leckere Rezepte finden Sie auf **www.deutsches-gefluegel.de**