

Tomaten-Kokos-Suppe mit Putenfiletspießen

Zutaten

(für 4 Personen):

400 g Putenfilet (aus deutscher Erzeugung)
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl
500 ml passierte Tomaten
400 ml Kokosmilch
100 g Grillpaprika (Glas)
400 g stückige Tomaten
Salz und Pfeffer
2 Lauchzwiebeln



Nährwerte:

Pro Portion ca. ca. 561 kcal, 33 g Fett, 31 g Kohlenhydrate, 31 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

circa 20 Minuten

Tomaten-Kokos-Suppe mit Putenfiletspießen

Zubereitung:

1. Zwiebel und Knoblauch in 1 EL Öl circa 3 bis 5 Minuten anschwitzen



2. Mit passierten Tomaten, Kokosmilch und Paprika aufkochen...



3. ... und pürieren.

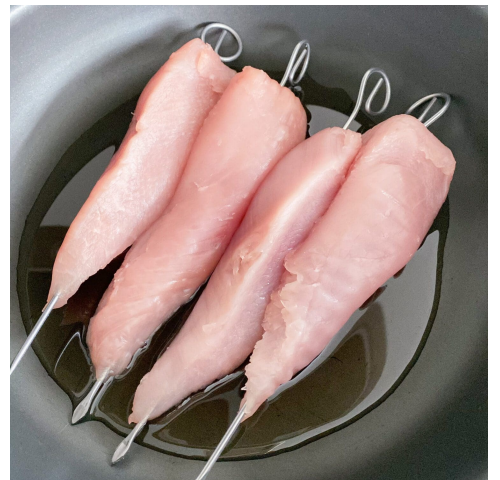


Tomaten-Kokos-Suppe mit Putenfiletspießen

4. Stückige Tomaten dazugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und weitere 10 Minuten köcheln lassen.



5. Putenfilets halbieren, auf Spieße stecken und in 1 EL Öl von jeder Seite circa 3 bis 5 Minuten scharf anbraten.



6. Tomatensuppe mit den Putenspießen anrichten, mit Lauchzwiebelringen toppen und genießen. ☺



Tomaten-Kokos-Suppe mit Putenfiletspießen



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**