WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

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

WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

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.

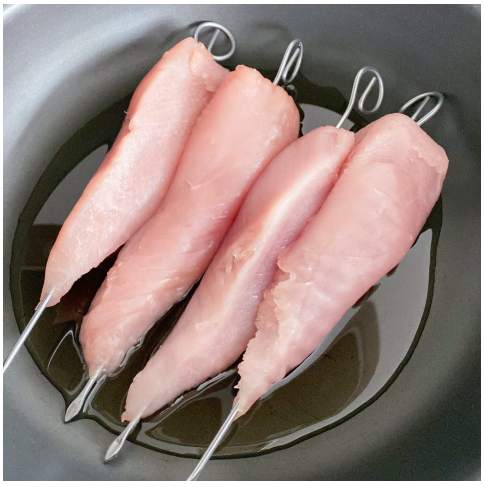
Tomaten-Kokos-Suppe mit Putenfiletspießen



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.



WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Tomaten-Kokos-Suppe mit Putenfiletspießen

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





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-geflügel.de**