

Zutaten (für 4 Personen):

500 g Putenbrustfilet 1 Zwiebel 2 Knoblauchzehen 2 EL Rapsöl 2 EL Tomatenmark 700 g Strauchtomaten 250 ml Gemüsebrühe 100 g Frischkäse 100 g Feta Basilikum



Nährwerte:

Pro Portion ca. 384 kcal, 18 g Fett, 11 g Kohlenhydrate, 38 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

45 Minuten



Zubereitung:

1. Zuerst Zwiebel und Knoblauch schälen, fein würfeln und in 1 EL Rapsöl für 3 bis 5 Minuten glasig anschwitzen.



2. Dann das Tomatenmark dazugeben und kurz mitrösten.



3. Als nächstes die Tomaten kleinschneiden, mit der Brühe ebenfalls in den Topf geben und alles 15 Minuten köcheln lassen, bis die Tomaten weich sind.





4. Anschließend alles mit einem Pürierstab pürieren.



5. Jetzt den Frischkäse und das gehackte Basilikum unter die Suppe rühren, aufkochen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Dann die Putenbrustfilets in Streifen schneiden und in 1 EL Öl circa 5 bis 7 Minuten scharf anbraten...



7. ...bis sie goldgelb gebraten sind. Mit Salz und Pfeffer würzen.





8. Zum Schluss die Tomatensuppe auf Tellern anrichten, mit den Putenstreifen und gewürfeltem Feta 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**