

## Tomatensuppe mit Putenstreifen und Feta

### 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

## Tomatensuppe mit Putenstreifen und Feta

### 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.





## Tomatensuppe mit Putenstreifen und Feta

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.

## Tomatensuppe mit Putenstreifen und Feta



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



## Tomatensuppe mit Putenstreifen und Feta



### 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](http://www.deutsches-gefluegel.de)**