

Erbsen-Kokossuppe mit Putenfiletspießen

Zutaten **(für 4 Personen):**

4 Putenfilets
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
5 g Ingwer
2 EL Öl
1 Dose Kokosmilch
400 ml Gemüsebrühe
800 g Erbsen (TK)
Salz und Pfeffer
Basilikum
2 EL Pinienkerne
Chili



Nährwerte:

Pro Portion ca. 672 kcal, 29 g Fett, 29 g Kohlenhydrate, 57 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

circa 35 Minuten

Erbсен-Kokossuppe mit Putenfiletspießen

Zubereitung:

1. Zuerst Zwiebel und Knoblauch schälen und hacken. Den Ingwer schälen und fein reiben. Alles in 1 EL Öl anschwitzen.



2. Alles mit Kokosmilch, Brühe und Erbsen circa 20 Minuten köcheln lassen.



3. Erbsen-Kokossuppe pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Erbсен-Kokossuppe mit Putenfiletspießen

4. Putenfilets längs halbieren...



5. ...auf Spieße stecken...



6. ...und in 1 El Öl von allen Seiten 3 bis 5 Minuten scharf anbraten.



7. Erbsen-Kokossuppe mit den Putenfiletspießen anrichten und mit

Erbsen-Kokossuppe mit Putenfiletspießen

Basilikum, Pinienkernen und Chili 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-gefluegel.de**