WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

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

WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Erbsen-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.

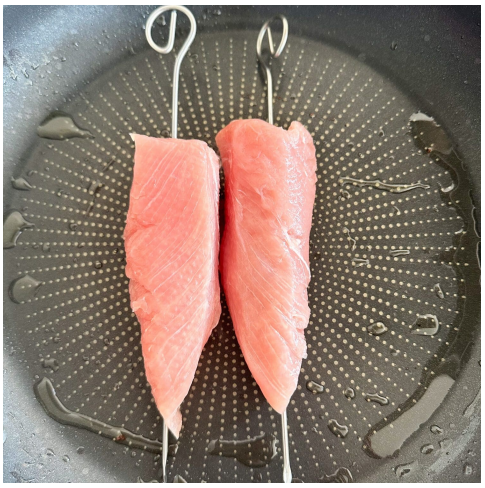
Erbsen-Kokossuppe mit Putenfiletspießen

4. Putenfilets längs halbieren…

5. …auf Spieße stecken…

Erbsen-Kokossuppe mit Putenfiletspießen

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



7. Erbsen-Kokossuppe mit den Putenfiletspießen anrichten und mit Basilikum, Pinienkernen und Chili genießen.

WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Erbsen-Kokossuppe 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-geflügel.de**