



Mais-Suppe mit Putenfilet-Spießen

Zutaten

(für 4 Personen):

2 Putenbrustfilets
75 g Speckwürfel
2 Zwiebeln
3 EL Öl
600 g Kartoffeln
300 ml Brühe
500 ml Milch
1 Dose Mais (285g)
1 TL Majoran
Salz und Pfeffer
Petersilie



Nährwerte:

Pro Portion ca. 517 kcal, 20 g Fett, 41 g Kohlenhydrate, 37 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

circa 35 Minuten

Mais-Suppe mit Putenfilet-Spießen

Zubereitung:

1. Zuerst den Speck und gewürfelte Zwiebeln in 1 EL Öl glasig anbraten und kurz zur Seite stellen.



2. Dann die Kartoffeln schälen, kleinschneiden, in dem Bratfett für 2 bis 3 Minuten anrösten,...



3. ...Brühe angießen und circa 20 Minuten weichkochen.



Mais-Suppe mit Putenfilet-Spießen

4. Warme Milch, Mais und Majoran unterrühren und alles pürieren.



5. Mit Speck-Zwiebelgemisch aufkochen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Zum Schluss die Putenfilets längs halbieren, auf Spieße stecken und in 2 EL Öl...



7. ...von jeder Seite circa 3 bis 5 Minuten goldbraun anbraten.



Mais-Suppe mit Putenfilet-Spießen



8. Jetzt nur noch die Mais-Suppe mit den Putenfiletspeießen anrichten und mit Petersilie genießen!





Mais-Suppe mit Putenfilet-Spießen



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