

## Möhren-Ingwer-Suppe mit Putenstreifen

### Zutaten

#### (für 4 Personen):

600 g Putengeschnetzeltes (aus deutscher Erzeugung)  
600 g Möhren  
1 Zwiebel  
3 EL Pflanzenöl  
1 l Gemüsebrühe  
100 ml Orangensaft  
2 TL Curry  
1 TL Kurkuma  
20 g Ingwer  
Petersilie  
Salz und Pfeffer  
Walnüsse  
Chiliflocken



### Nährwerte:

Pro Portion ca. 384 kcal, 13 g Fett, 15 g Kohlenhydrate, 40 g Eiweiß

### Zubereitungszeit:

circa 45 Minuten



## Möhren-Ingwer-Suppe mit Putenstreifen

### Zubereitung:

1. Zuerst die Möhren schälen und in Stücke schneiden. Dann die Zwiebel schälen und würfeln. Beides zusammen in 2 EL Öl circa 5 Minuten scharf anrösten.



2. Als nächstes die Brühe und den Orangensaft angießen und Curry, Kurkuma und geriebenen Ingwer dazugeben.



3. Alles 20 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.



## Möhren-Ingwer-Suppe mit Putenstreifen

4. Jetzt die Suppe pürieren...



5. ...und mit Petersilie, Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Zum Schluss die Putenstreifen in 1 EL Öl circa 5 bis 7 Minuten scharf anbraten,...



7. ...bis sie schön goldbraun gebraten ist.



## Möhren-Ingwer-Suppe mit Putenstreifen



8. Die Möhren-Ingwer-Suppe auf Tellern anrichten, mit den Putenstreifen, gehackten Walnüssen und Chiliflocken toppen und genießen!



## Möhren-Ingwer-Suppe mit Putenstreifen



### 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)