WE LOVE GEFLÜGEL!

Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

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

WE LOVE GEFLÜGEL!

Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

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!

WE LOVE GEFLÜGEL!

Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

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-geflügel.de**