

Puten-Gulaschsuppe

Zutaten **(für 4 Personen):**

400 g Putenfilet (Aus deutscher Erzeugung)
1 Zwiebel
1 EL Öl
400 g Kartoffeln
300 g Möhren
500 ml Gemüsebrühe
1 Knoblauchzehe
1 TL Majoran
1 EL Paprika edelsüß
1 TL Kümmel
100 g Crème fraîche
Petersilie



Nährwerte:

Pro Portion ca. 383 kcal, 12 g Fett, 27 g Kohlenhydrate, 30 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

circa 35 Minuten

Puten-Gulaschsuppe

Zubereitung:

1. Zuerst die Zwiebel schälen und fein würfeln. Das Putenfilet ebenfalls würfeln und beides circa 5 Minuten in dem Öl scharf anbraten.
2. Als nächstes Kartoffeln und Möhren schälen und kleinschneiden, zu den Putenfiletwürfeln geben und weitere 3 Minuten anbraten.
3. Jetzt alles mit Brühe, gehacktem Knoblauch und Gewürzen circa 15 bis 20 Minuten köcheln lassen.



Puten-Gulaschsuppe

4. Zum Schluss die Puten-Gulaschsuppe auf Tellern anrichten, mit Crème fraîche und gehackter Petersilie toppen und genießen, genießen, 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**