WE LOVE GEFLÜGEL!

Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Pastinaken-Birnen-Suppe mit Pulled Duck

Zutaten (für 4 Personen):

2 Entenbrustfilets
1 l Gemüsebrühe
2 Knoblauchzehen
1 Zitrone
4 EL Sojasauce
3 EL Agavendicksaft
750 g Pastinaken
1 Zwiebel
2 EL Öl
5 EL Apfelessig
1 Birne
250 ml Birnensaft
50 g Walnüsse



Nährwerte:

Pro Portion ca. 673 kcal, 39 g Fett, 49 g Kohlenhydrate, 27 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

circa 120 Minuten (davon 90 Minuten Garzeit im Ofen)

WE LOVE GEFLÜGEL!

Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

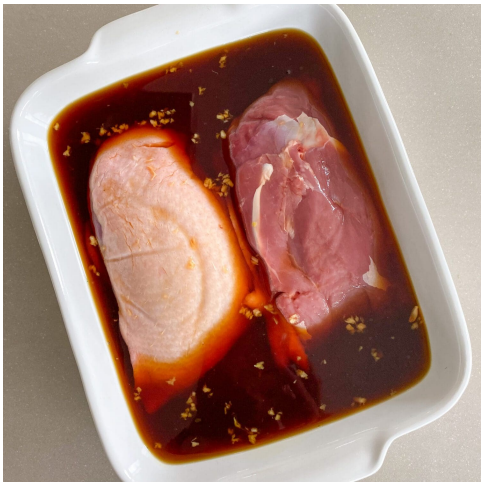
Pastinaken-Birnen-Suppe mit Pulled Duck

Zubereitung:

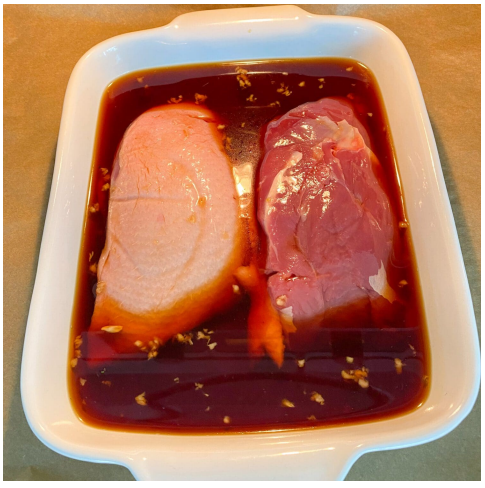
1. Als erstes 200 ml Brühe mit Knoblauch, Zitronensaft, Sojasauce und Agavendicksaft verrühren.



2. Dann Entenbrustfilets – wir achten beim Einkauf übrigens immer auf die heimische Herkunft – in eine Auflaufform legen, Marinade angießen…



3. …und für 90 Minuten bei 180 Grad im Ofen garen.



Pastinaken-Birnen-Suppe mit Pulled Duck

4. Pastinaken, Zwiebeln, Knoblauch und Birne in Öl scharf anbraten…



5. …und anschließend mit der restlichen Gemüsebrühe, Apfelessig und Birnensaft für circa 30 Minuten köcheln lassen. Danach die Suppe pürieren.



6. Im nächsten Schritt die Entenfilets aus dem Ofen nehmen und mit zwei Gabeln in mundgerechte Stücke (pulled duck zupfen.



7. Pastinaken-Birnen-Suppe mit pulled duck anrichten, mit Walnüssen

Pastinaken-Birnen-Suppe mit Pulled Duck

toppen und 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-geflügel.de**