

Möhrencremesuppe mit Putenbrust

Suppen » Creme-Suppen

Zutaten (4 Personen)

- » 250g Putenbrust/-brüste
- » Salz & Pfeffer
- » 2 EL Öl
- » 800ml Instant-Gemüse-Brühe
- » 500g Möhre(n)
- » 1 Zwiebel(n)
- » 1 Knoblauchzehe(n)
- » 2 säuerl. Apfel/Äpfel
- » Worcestersauce
- » 2 EL geh. Petersilie

Bewertung



Beschaffung

in jedem Discounter



Kosten

6-10€



Zubereitungszeit

61-90min

Zubereitung

1. Putenbrust abbrausen und trockentupfen. Mit Salz und Pfeffer einreiben und in 1EL Öl kräftig anbraten. Hitze reduzieren. Fleisch in ca. 10min gar ziehen lassen, dabei einmal wenden. In Streifen schneiden, warm halten. Fond mit etwas Brühe ablöschen, beiseite stellen.

2. Möhren waschen, putzen, schälen, würfeln. Zwiebel, Knoblauch abziehen, grob hacken. Äpfel schälen, vierteln, entkernen und grob würfeln.

3. Zwiebel und Knoblauch in 1EL Öl glasig dünsten. Möhren, Äpfel zufügen. Knapp mit der Brühe bedecken, ca. 10min garen. Dann pürieren, mit restlicher Brühe und beiseite gestelltem Fond aufkochen. Suppe mit Salz, Pfeffer und Worcestersauce abschmecken. Mit Putenbruststreifen und Petersilie anrichten.

Nährwerte: 190kcal/E17g/F7g/KH11g pro Portion

Rezept-Foto



angelegt am: 16.10.2003

Rezept-Nr: 590

Die Rezept-Datenbank - <http://www.Rezept-Insel.de> - ©2024 M.Hennicke