

Möhren-Puten-Suppe

Zutaten:

600g Putengeschnetzeltes
600g Möhren
1 Zwiebel
3 EL Pflanzenöl
1 Liter Gemüsebrühe
100 ml Orangensaft
2 TL Curry
2 TL Kurkuma
20g Ingwer
Petersilie, Salz, Pfeffer, Walnüsse, Chiliflocken



Zubereitung:

Möhren, Zwiebel schälen und in Würfel schneiden. Beides in 2 EL Öl ca. 5 Min. scharf anrösten. Brühe und Orangensaft angießen, Curry, Kurkuma und geriebenen Ingwer dazugeben und 20 Min. bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Suppe pürieren und mit Petersilie, Salz und Pfeffer abschmecken.

Putengeschnetzeltes in 1 EL ÖL ca. 5 – 7 Min. scharf anbraten, bis es schön goldbraun ist.

Möhren-Ingwer-Suppe anrichten, mit den Putengeschnetzeltem, gehackten Walnüssen und Chiliflocken toppen und genießen!

Viel Spaß beim nachkochen
und einen guten Appetit
wünscht Ihnen Familie Lämmle!!!

