

Bunte Gemüsesuppe mit Putenbrust



Zutaten für 1 Portion

- 120 g Putenbrust
- 1 EL Öl entspr. EP, z.B. Rapsöl
- 1 Schalotte
- 100 g Hokkaidokürbis
- 50 g Blumenkohl
- 1 kleine Stange Lauch
- 1 kleine Möhre
- 1 kleine Pastinake
- 300 ml Gemüsebrühe
- 1 EL gehackte Petersilie
- 1 TL gehackter Thymian
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung

Putenbrust waschen, trocken tupfen und in Würfel schneiden. Die Schalotte schälen und in Würfel schneiden. Den Kürbis waschen, vierteln, entkernen und in Würfel schneiden. Den Lauch der Länge nach halbieren, waschen und in Stücke schneiden. Den Blumenkohl putzen und in Röschen teilen. Die Möhre und die Pastinake schälen, der Länge nach halbieren und schräg in schmale Scheiben schneiden.

Das Rapsöl in einem Topf erhitzen, das Fleisch darin von allen Seiten scharf anbraten und herausnehmen. Schalotte in den Topf geben und andünsten. Das restliche Gemüse dazugeben und etwa 3 bis 5 Minuten weiter dünsten lassen. Den Suppenansatz mit der Gemüsebrühe auffüllen. Das Ganze bei geschlossenem Deckel 15 bis 20 Minuten bei milder Hitze garen.

Wenn das Gemüse zart ist, das Fleisch wieder hinzufügen und weiter 5 Minuten ziehen lassen. Die Suppe mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Die Kräuter unterrühren und servieren.

Rezeptvariation

Die Gemüsesorten können entsprechend des Ernährungsplans und der Jahreszeit nach Belieben variiert werden, beispielsweise mit Kohlrabi, Fenchel oder Paprika.

Bildhinweis: Deutsches Geflügel