

Tomaten-Karotten-Suppe mit Hähnchenspießen



Zutaten für 1 Portion

- 120 g Putenbrustfilet
- 2 EL Joghurt laut Ernährungsplan, z.B. Sojajoghurt
- 150 g Möhren
- 200 g Tomaten
- 1 Schalotte
- 2 EL Öl entspr. Ernährungsplan, z.B. Rapsöl
- 100 ml Gemüsebrühe
- 10 g frischer Ingwer
- Curry
- Paprikapulver, edelsüß
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung

Die Tomaten an der Unterseite kreuzweise anritzen und in eine Schüssel legen. Mit kochendem Wasser übergießen. Nach 3 bis 4 Minuten vorsichtig die Haut und den grünen Strunk auf der Oberseite der Tomaten entfernen. Anschließend die geschälten Tomaten klein schneiden. Die Möhren waschen, schälen, der Länge nach halbieren und in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Die Schalotte schälen und in feine Würfel schneiden. Ingwer schälen und fein reiben.

1 EL Rapsöl in einem Topf erhitzen. Möhren, Schalotten und Ingwer andünsten, mit Currypulver bestäuben, kurz anrösten. Mit den Tomaten und der Gemüsebrühe auffüllen. Einmal aufkochen, dann mit geschlossenem Deckel 15 bis 20 Minuten bei milder Hitze garen. Den Joghurt vorsichtig unterziehen sowie mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Putenbrust waschen, trocken tupfen und in große Würfel schneiden. Restliches Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Fleischwürfel von allen Seiten jeweils 1 Minute braten. Mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. Die Fleischstücke auf die Spieße stecken. Die Suppe auf Teller verteilen und die Spieße dazu servieren.

Rezeptvariation

Die Suppe schmeckt ebenfalls sehr gut, wenn anstatt der Putenbrust beispielsweise Hähnchen oder Seelachsfilet verwendet werden. Zudem können die Möhren wunderbar durch Süßkartoffel, Champignons oder Fenchel ersetzt werden.

Bildhinweis: Dt. Geflügel