



Zutaten

für 4 Portionen

- 1 Kürbis (Hokkaido) ca. 1 kg
- 50g Ingwer
- 1 l Gemüsebrühe
- 3 Möhren
- 1 rote Chilischote
- 500-700 g Putenbrustfilet
- Petersilie
- Salz
- Pfeffer
- Curry

Knoblauch

Kürbissuppe mit Ingwer und Chili

Den Kürbis schälen, halbieren und die Kerne herausschaben. Kürbis in feine Würfel schneiden. Den Ingwer und die Möhren schälen und ebenfalls in feine Würfel schneiden. Alles etwa 5 Min. andünsten.

Mit Gemüsebrühe aufgießen und bei mittlerer Hitze ca. 15-20 Min köcheln lassen. Die kleingehackte und entkernte Chilischote hinzugeben.

Alles mit dem Stabmixer pürieren und gegebenenfalls mit Salz und Pfeffer würzen.

Putenbrustfilet in kleine Streifen schneiden, scharf anbraten und mit Salz, Pfeffer und Curry würzen. Die Suppe mit Putenbruststreifen in Suppentassen anrichten und mit Petersilie garnieren.

Guten Appetit!

Nicht vergessen!

Trinken Sie vor jeder Mahlzeit ein Glas Wasser mit einem Esslöffel Apfelessig.