Artikel vom 07.01.2026 · Ausgedruckt am 11.11.2026, 21:21 Uhr

Online: https://lz-rheinland-staging.p-k3txh2.project.space/nachricht/moehren-ingwer-suppe-mit-putenstreifen

Möhren-Ingwer-Suppe mit Putenstreifen



Foto: IDG

Zutaten (für 4 Personen):

600 g Putengeschnetzeltes

600 g Möhren

1 Zwiebel

3 EL Pflanzenöl

1 l Gemüsebrühe

100 ml Orangensaft

2 TL Curry

1 TL Kurkuma

20 g Ingwer

Petersilie

Salz und Pfeffer

Walnüsse

Chiliflocken

Zubereitung:

Zuerst die Möhren schälen und in Stücke schneiden. Dann die Zwiebel schälen und würfeln. Beides zusammen in 2 EL Öl circa 5 Minuten scharf anrösten. Als nächstes die Brühe und den Orangensaft angießen und Curry, Kurkuma und geriebenen Ingwer dazugeben. Alles 20 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Jetzt die Suppe pürieren und mit Petersilie, Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss das Putengeschnetzelte in 1 EL Öl circa 5 bis 7 Minuten scharf anbraten, bis es schön goldbraun gebraten ist. Die Möhren-Ingwer-Suppe auf Tellern anrichten, mit den Putenfiletstreifen, gehackten Walnüssen und Chiliflocken toppen und genießen.

IDG