

Karotten-Ingwer-Suppe mit gedünsteten Poulardenbruststreifen



Zubereitung

Karotten schälen und in dünne Scheiben schneiden. In einem Topf 1 EL Rapsöl erhitzen, etwas Zucker sowie die Karotten darin anschwitzen, mit Geflügelbrühe auffüllen und kurz köcheln lassen. Im Mixer oder mit dem Zauberstab pürieren. Wenn die Suppe zu dick sein sollte, noch etwas Brühe dazugeben. Frisch geriebenen Ingwer zufügen und alles abschmecken. Blattpetersilie waschen, zupfen und die Blätter mit dem restlichen Rapsöl fein pürieren.

Die gehäutete Poulardenbrust von Fett und Sehnen befreien und in Streifen schneiden. In einer beschichteten Pfanne wenig feine Apfelstreifen anschwitzen, die Poulardenstreifen darauf verteilen, Deckel drauf und ca. 5 Minuten ziehen lassen. Mit den Gewürzen abschmecken.

Das Süsschen in vorgewärmten Tellern anrichten und die Apfel-Poulardenbruststreifen als Einlage hinein geben. Mit Petersilienöl beträufeln.

Tipp Um den Kaloriengehalt zu erhöhen, können Sie der Suppe Crème fraîche oder Sauerrahm (ca. 100 g) hinzufügen.

Zutaten

Für 4 Personen

⌚ 30 Minuten

Karotten-Ingwer-Suppe mit gedünsteten Poulardenbruststreifen

300 g Karotten,
100 ml Rapsöl,
Zucker,
0,6 l Geflügelbrühe,
2 cm Ingwerknolle,
1 Bund Blattpetersilie,
2 Poulardenbrüste,
1 Apfel (Cox Orange),
wenig Salz, Pfeffer

Nährwerte pro Person

Energie	464 kcal
Kohlenhydrate	10 g
Eiweiß	28 g
Fett	32 g