Pak-Choi-Kokos-Suppe mit Putenstreifen



Zeit gesamt
25min

Zubereitungszeit
25min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Pak Choi	4 St.
Frühlingszwiebeln	1 Bund
Paprika, rot	2 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Bio Limetten	1 St.
Öl	4 EL
Gemüsebrühe	600 ml
Kokosnussmilch	400 ml
Salz	
Cayennepfeffer	
Putenbrustfilets	600 g
Paprika, edelsüß	
Koriander, frisch	10 g

Zubereitung

Küchenutensilien

großer Topf mit Deckel, große Pfanne, Küchenkrepp

1. Pak Choi waschen, Strunk entfernen und Blattgrün und weiße Stiele getrennt in 1 cm breite Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln waschen, Wurzelenden entfernen und grüne und weiße Teile getrennt voneinander in große Ringe schneiden. Paprika waschen, Strunk und Kerne entfernen und würfeln. Knoblauch schälen und hacken. Limette waschen, halbieren und Saft auspressen.

2. In einem Topf 2 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Pak-Choi-Stiele mit weißen Frühlingszwiebeln, Paprika und Knoblauch ca. 2 Min. braten. Brühe ggf. anrühren und zusammen mit Kokosmilch in den Topf geben. Mit Salz und Cayennepfeffer würzen und zugedeckt bei mittlerer Stufe ca. 10 Min. garen. Nach ca. 7 Min. Pak-Choi-Blätter zugeben und mitgaren.

3. Inzwischen Putenfleisch waschen, trocken tupfen und in dicke Streifen schneiden. Mit Salz, Cayennepfeffer und Paprika würzen. In einer Pfanne 2 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Putenstreifen darin ca. 5 Min. goldbraun braten.

4. Koriander waschen, trocken schütteln und Blätter von den Stielen zupfen. Suppe mit Limettensaft abschmecken, grüne Frühlingszwiebeln zugeben und mit Putenstreifen und Koriander auf Tellern verteilt servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	506 kcal
Kohlenhydrate	22 g
Eiweiß	42 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	28 g