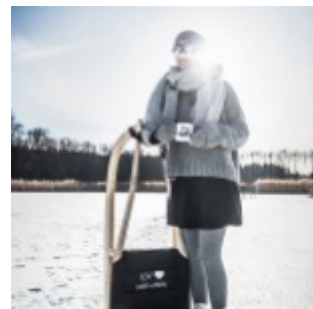
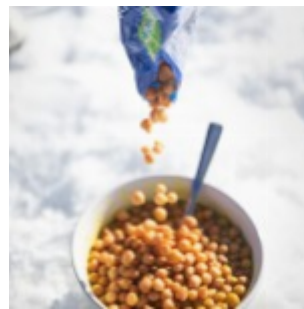


Feurige Kurkuma Hendl Gemüse Wintersuppe mit Backerbsen-Einlage



Zubereitungszeit: 25 Minuten

Zutaten für 4 Portionen:

- 2 Hühnerfilets
- 500 g Wintergemüse: Kohlsprossen, Karotten und Mangold {alternativ Schwarzwurzeln, gelbe Rüben etc.}
- 1 große Zwiebel
- 2 EL Olivenöl
- 700 ml Gemüsesuppe
- Etwas Salz
- Etwas Cayennepfeffer
- 1,5 TL Kurkuma {gemahlen}
- 1 Chilischote {optional}

- 50 ml Schlagobers {alternativ fettreduzierte Kochcreme}
- 6-8 EL LAND-LEBEN Backerbsen

Zubereitung:

Die Hühnerfilets in kleine, mundgerechte Stücke schneiden. Das Gemüse waschen & putzen. Dafür die Kohlsprossen vom Strunk befreien und halbieren. Die Karotten schälen und in Scheiben schneiden. Den Mangold in Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen und sehr fein würfeln. Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. Fleisch hinzufügen und unter Rühren anrösten. Das Gemüse dazugeben und mit Suppe aufgießen.

Fleisch und Gemüse für rund fünfzehn Minuten auf mittlerer Hitze einköcheln lassen. Anschließend mit Salz, Pfeffer & Kurkuma abschmecken. Optional auch eine Chilischote zufügen. Zum Schluss das Schlagobers einrühren und die Suppe mit reichlich Backerbsen garniert servieren.

www.land-leben.com