



Kurkuma-Putensuppe mit Gemüse und Kokosmilch

Menge	Zutaten
1 Liter	Hühnersuppe (optional Suppenwürfel)
400 gr	Putenfleisch
200 gr	Karotten
1 Stück	Kleine, rote Zwiebel
2 Stück	Knoblauchzehen
1 Stück	Sellerie
150 gr	Tk-Erbesen-Mais-Mischung
80 gr	Asia-Suppennudeln
2 EL	Olivenöl
250 ml	Kokosnussmilch
50 gr	getrocknete Tomaten
2 EL	gemahlene Kurkuma
1 EL	gemahlene Zitronengras
1 Stück	Gemüsesuppenwürfel
	Saft einer halben Zitrone
	Salz und Pfeffer
	frische Basilikum Blätter
	Sauerrahm zur Deko

Zubereitung:

1. Zwiebeln und Knoblauch schälen und feinhacken.
In Olivenöl glasig anbraten.
2. Die Karotten schälen und in Scheiben schneiden. Das Putenfleisch in größere Stücke schneiden, bei mir waren es 3 Teile zusammen mit der Haut. Das Putenfleisch kurz mit der Zwiebel und Knoblauch mitrösten und mit Suppe aufgießen.
Alles etwa 25 Minuten schwach wallend kochen lassen.
3. Nun die Karotten, Sellerie, Erbsen-Mais Mischung und den Gemüse-Suppenwürfel dazugeben und weichkochen. Die getrockneten Tomaten dazugeben. Einen Teil von der Kokosnussmilch in eine kleine Schüssel geben, gemeinsam mit Kurkuma und Zitronengras gut verrühren und mit der restlichen Kokosnussmilch in die Suppe gut untermischen.
Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken und ziehen lassen.
In der Zwischenzeit die Asia-Suppennudeln in eine separate Schüssel geben, mit kochendem

Wasser aufgießen und ziehen lassen.
Abseihen und in den Tellern verteilen.

4. Putenfleisch rausnehmen, von den Knochen und der Haut lösen
(diesen Schritt spart man sich, wenn man Putenfleisch im Geschäft kauft, ohne Haut und Knochen - dann kann man es schon dem Kochen in kleine Stücke schneiden – ich wollte alles mitkochen, da natürlich auch Haut und Knochen Geschmacksträger sind) und in kleine mundgerechte Stücke schneiden.
Zu den Nudeln auf die Teller verteilen und mit der heißen Suppe aufgießen.
Noch (nach Geschmack) einen Löffel Sauerrahm draufsetzen und mit Basilikum schön dekorieren - fertig.



Lucina's Tipps:



Bitte legt sehr viel Wert auf eine gute Putenfleischqualität.

Hier ist sparen falsch, bei Putenfleisch darf es ruhig etwas mehr kosten, da ansonsten ihr eine Apotheke auf 2 Beinen kauft!



*Ich wünsche euch gutes Gelingen und
guten Appetit !!*

Eure Lucina Cucina