

Rezept

Kartoffel-Gurken-Brei mit Pute

Ein Rezept von Kartoffel-Gurken-Brei mit Pute, am 15.12.2025

Zutaten

500 g Salatgurke

100 g Putenbrustfilet

1 reife Birne

300 g Kartoffeln

1/4 l 1/4 l dünner Pfefferminztee

1 EL pro Portion 1 EL Rapsöl

Rezeptinfos

Schwierigkeitsgrad leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 170 kcal

Zubereitung

1. Die Gurke waschen, schälen, längs halbieren und die Kerne mit einem Teelöffel entfernen. Das Fruchtfleisch klein würfeln. Die Kartoffeln waschen, schälen und ebenfalls klein würfeln.
2. Die Putenbrust in dünne Streifen schneiden. Gurken und Kartoffeln mit dem Fleisch im Pfefferminztee aufkochen. Bei schwacher Hitze zugedeckt ca. 15 Min. köcheln lassen.
3. Die Birne schälen, putzen, grob zerteilen und dazugeben. Alles fein pürieren, abkühlen lassen und portionsweise einfrieren. Den aufgetauten Brei mit je 1 knappen EL Rapsöl anreichern.