

## 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** ¼ 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.