

Rezept

Thai-Gemüsesuppe mit Pute

Ein Rezept von Thai-Gemüsesuppe mit Pute, am 09.06.2026

Zutaten

400 g Steckrüben	300 g Romanesco oder Blumenkohl
200 g Shiitake-Pilze (ersatzweise Egerlinge)	2 rote Zwiebeln
1 Stück 1 walnussgroßes Stück Ingwer	2 EL Öl
800 ml Gemüsebrühe	300 g Putenbrustfilet
3- 4 TL 3-4 TL rote Thai-Currypaste	200 ml ungesüßte Kokosmilch (Dose)
Salz	4- 5 Stiele evtl. 4-5 Stiele Koriandergrün

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min
| **Pro Portion** Ca. 195 kcal

Zubereitung

1. Die Steckrüben schälen und in Würfel schneiden. Den Romanesco oder Blumenkohl waschen, putzen und in kleine Röschen teilen. Die Shiitake-Pilze abreiben, die Stiele nach Belieben entfernen, die Hüte halbieren. Die Zwiebeln schälen, halbieren und in Scheiben schneiden. Den Ingwer schälen und fein würfeln.
2. Das Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln und Ingwer darin 2-3 Min. dünsten. Das übrige Gemüse dazugeben, die Brühe angießen, aufkochen und zugedeckt bei schwacher Hitze 20 Min. kochen.
3. Inzwischen das Fleisch waschen, trocken tupfen, in Streifen schneiden und mit der Currypaste vermischen. Die Kokosmilch in die Suppe rühren und das Fleisch hinzufügen, aufkochen und 5 Min. bei schwacher Hitze garen. Mit Salz abschmecken. Nach Belieben Koriandergrün waschen, Blätter abzupfen und aufstreuen.