

Walkingsuppe

Zutaten 6 Personen:

2 El Öl

1 Zwiebel

200 g Putenbrust gewürfelt

150 g braune Linsen

500 ml Wasser

1 Lorbeerblatt

300 g Kartoffeln gewürfelt

250 g Möhren gewürfelt

400 g Tomaten frisch gewürfelt oder Tetrapack

150 g Mais

200 g Paprikaschote gewürfelt

2 Knoblauchzehen gehackt, Thymian, Majoran, Gemüsebrühe gekörnt, Salz, Pfeffer

Die gehackte Zwiebel in dem Öl anrösten, Putenwürfel hinzugeben, anbraten. Wasser, Linsen und Lorbeerblatt zufügen, aufkochen lassen und bei geschlossenem Deckel ca. 20 Min. köcheln lassen. Das vorbereitete Gemüse bis auf die Paprika dazu geben und garen. Die Paprikawürfel zum Schluss aufkochen lassen und die Suppe abschmecken.

Pro Portion:

Energie: 236kcal

Fett: 4,6 g

Kohlenhydrate: 30 g

Eiweiß: 17 g