4 Cabanossi der Länge nach halbieren und in Scheiben schneiden. Petersilie kalt abspülen, trockentupfen, die Blättchen von den Stängeln zupfen und hacken. Sonnenblumenkerne ebenfalls grob hacken und mit der Petersilie mischen.

5 Kartoffeln und Gemüse in der Brühe pürieren. Restliche Brühe, Sahne und Cabanossi hinzufügen und aufkochen lassen. Die Suppe mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und mit Kräuterquark und der Petersilienmischung servieren.

■ **Tipp:**
Petersilienblätter und Sonnenblumenkerne zusammen auf ein Schneidbrett legen und hacken. Auf diese Weise springen die Kerne nicht so leicht von Brett.

Curry-Ananas-Rahmsuppe

12 Portionen
Zubereitungszeit: 45 Min.

Pro Portion:
E: 38 g, F: 23 g, Kh: 20 g,
kJ: 1971, kcal: 472

- **1,5 kg Putenbrustfilet**
- **2 mittelgroße Gemüsezwiebeln**
- **1 Dose Ananasscheiben (Abtropfgewicht 340 g)**
- **6 EL Speiseöl**
- **Salz**
- **frisch gemahlener Pfeffer**
- **3–4 gestr. EL Currypulver**
- **1 Flasche (250 ml) Currysauce**
- **2,5 l Hühnerbrühe**
- **60 g Weizenmehl**
- **400 ml Schlagsahne**
- **200 ml Ananassaft**
- **2 EL gehackte Petersilie**

1 Putenbrustfilet unter fließendem kalten Wasser abspülen, trockentupfen und in Streifen schneiden.

2 Zwiebeln abziehen, vierteln und in dünne Streifen schneiden. Ananas in einem Sieb abtropfen lassen, dabei den Saft auffangen und 200 ml abmessen. Ananas in kleine Stücke schneiden.

3 Öl in einer Pfanne erhitzen und die Fleischstreifen portionsweise darin anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Curry würzen und in einen großen Topf geben. Zwiebelstreifen in dem verbliebenen Fett kurz andünsten und zu dem Fleisch geben. Ananasstücke, Currysauce und Hühnerbrühe hinzufügen und alles einmal aufkochen lassen.

4 Mehl mit etwas von der Sahne anrühren, mit der restlichen Sahne und Ananassaft in den Topf geben, zum Kochen bringen und unter Rühren etwa 5 Minuten kochen lassen.

5 Die Suppe evtl. mit den Gewürzen abschmecken und mit Petersilie bestreut servieren.

■ **Vorbereitungstipp:**
Sie können die Suppe am Vortag bis zum Ende von Punkt 3 vorbereiten und vor dem Verzehr wie im Rezept angegeben fertig stellen.

■ **Tipp:**
Noch schneller geht's, wenn Sie das Fleisch bereits beim Metzger schnetzeln lassen.