Asiatischer Hähnchen-Topf

Zutaten (4 Personen)

» 40g Glasnudeln
» 500g Hähnchenbrustfilet(s)
» 500g Möhre(n)
» 250g rote Paprika
» 1l Instant-Hühner-Brühe
» Salz
» 150g Mungbohnensprossen
» 75g Lauchzwiebel(n)
» 75g Shiitakepilze
» 20g Ingwer
» 2-3 EL Sesamöl
» 200g Erbsen
» 3 EL Sojasoße
» 2 Stiele Petersilie
» Koriander

Bewertung

Beschaffung
guten Supermarkt

Kosten
6-10€

Zubereitungszeit
31-60min

Zubereitung

1. Glasnudeln in Wasser 3-4min kochen. Abgießen und kalt abschrecken. Fleisch waschen. Möhren schälen, waschen, Paprika putzen, waschen. Beides in Stücke schneiden, mit dem Fleisch in 1/2l kochender Suppe ca. 30min garen, salzen.

2. Sprossen waschen, abtropfen. Lauchzwiebeln putzen, waschen, in Ringe schneiden. Pilze putzen, in Stücke schneiden. Ingwer schälen, hacken. Öl erhitzen. Ingwer, Zwiebeln und Pilze darin ca. 5min dünsten. Sprossen und Erbsen zufügen. 1/2l Suppe zugießen, aufkochen und weitere 2min köcheln, salzen.

3. Fleisch vom Knochen lösen und in Scheiben schneiden. Alle Zutaten in einen Topf geben. Mit Sojasoße abschmecken. Petersilie waschen, trockenschütteln, in Streifen schneiden und darüber streuen. Mit Koriander garnieren und servieren.

Nährwerte: 320kcal/E30g/F12g/KH23g pro Portion

angelegt am: 09.02.2005 Rezept-Nr: 1507

Die Rezept-Datenbank - http://www.Rezept-Insel.de - ©2024 M.Hennicke