

Pikante Chinasuppe

Ausländische Küche » Asiatische Küche » Vor-Suppen

Zutaten (8 Personen)

- » 4 Möhre(n)
- » 2 rote Paprika
- » 2 Stangen Porree
- » 2 Dosen Bambusschösslinge
- » 500g Schweinefilet
- » 6 EL Teriyaki-Soße
- » 2 EL Öl
- » 200g Mungbohnsprossen
- » 2l Instant-Hühner-Brühe
- » 3-4 EL Stärke
- » Salz & Pfeffer

Bewertung



Beschaffung

guten Supermarkt



Kosten

11-15€



Zubereitungszeit

bis 30min

Zubereitung

1. Möhren in Stifte, Paprika in kleine Stücke schneiden, Porree in Ringe schneiden. Bambus in Scheiben schneiden. Filet in dünne Streifen schneiden, in 2EL Teriyakisoße marinieren.

2. Öl erhitzen, das Fleisch darin 2-3min anbraten, herausnehmen. Möhren, Paprika, Porree, Bambus- und Mungbohnsprossen im Bratfett andünsten. Mit übriger Teriyakisoße und Hühnersuppe ablöschen. Aufkochen lassen.

3. Stärke in kaltem Wasser glatt rühren. In die Suppe rühren und kurz aufkochen lassen. Fleisch in der Suppe erhitzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Nährwerte: 190kcal/E20g/F7g/KH12g pro Portion

angelegt am: 22.02.2005

Rezept-Nr: 1559

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