Hühnersuppe mit Gemüse

Ausländische Küche » Asiatische Küche » Vor-Suppen

Zutaten (4 Personen)

- » 400ml Asiafond
- » 400g Hähnchenbrustfilet(s)
- » 1 Knoblauchzehe(n)
- » 4 EL Sojasoße
- » 1 TL ger. Ingwer
- » 2 EL Stärke
- » 50g Glasnudeln
- » Sambal Oelek
- » 300g Pfannengemüse (chin.)
- » Salz

Bewertung



Beschaffung guten Supermarkt



Kosten

11-15€



Zubereitungszeit

bis 30min

Zubereitung

- 1. Asiafond mit 1l Wasser aufkochen. Das Hähnchenbrustfilet abbrausen, trockentupfen und in Würfel schneiden.
- 2. Knoblauch abziehen, durch die Presse drücken und mit Sojasoße sowie Ingwer verrühren. Das Hähnchenfleisch kurz darin marinieren.
- 3. Pfannengemüse in den Fond geben, aufkochen lassen. Das Hähnchenbrustfilet mitsamt der Marinade hinzufügen und etwa 5min garen.
- 4. Die Speisestärke mit 2EL Wasser glatt rühren, in die Suppe geben, kurz aufkochen und binden lassen.
- 5. Nudeln in einer Schüssel mit kochendem Wasser übergießen und 3min ziehen lassen. In einem Sieb abtropfen lassen, in die Suppe geben. Mit Sambal oelek und Salz abschmecken.

Nährwerte: 220kcal/E17g/F3g/KH17g pro Person

angelegt am: 07.12.2005 Rezept-Nr: 1956

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