Artikel vom 24.01.2024 · Ausgedruckt am 21.11.2026, 01:17 Uhr

Online: https://lz-rheinland-staging.p-k3txh2.project.space/nachricht/gemuese-huehnersuppe-asiatische-art

Gemüse-Hühnersuppe asiatische Art



Foto: Simone Gaube

Zutaten (für 4 Portionen):

1 Bund krause, abgezupfte Petersilie,

60 g geröstete, gesalzene Erdnüsse,

3 EL Röstzwiebeln,

2 Knoblauchzehen,

50 g Sojasauce,

45 g Sesamöl,

500 g Hähnchenbrust ohne Haut und Knochen,

20 g frischer Ingwer,

1 bis 2 rote Chilischoten,

200 g Champignons,

200 g Möhren,

1 l Wasser und mehr zum Einweichen,

2 Würfel Gemüsebrühe (für je 1/2 l),

2 Prisen Pfeffer,

50 g frischer Babyspinat,

2 Frühlingszwiebeln,

50 g Reisnudeln (dünne Vermicelli).

Zubereitung:

Hähnchenbrust ohne Haut und Knochen in Streifen von 1 bis 2 cm schneiden. Ingwer in dünne Scheiben schneiden, Chilischoten halbieren und die Kerne entfernen. Champignons und Möhren in Scheiben von circa 5 mm schneiden. Frühlingszwiebeln in Ringen schneiden. Petersilie und Erdnüsse fein hacken oder mörsern und mit den Röstzwiebeln vermischen. Knoblauch fein hacken. 40 g Sojasauce und 20 g Sesamöl dazugeben und anschließend diese Marinade über das Hähnchenfleisch geben und 30 Minuten ziehen lassen. Ingwer und Chili ebenfalls fein hacken und mit 25 g Sesamöl und den Champignons vorsichtig in einer Pfanne andünsten. Möhren, Wasser, Gewürzpaste und Pfeffer zugeben und einmal aufkochen lassen. Garen bis alles bissfest ist. Spinat, Frühlingszwiebeln, mariniertes Fleisch und 10 g Sojasauce zugeben, und etwa 20 Minuten bei geringer Temperatur garen lassen. In dieser Zeit durchgebrochene Reisnudeln in

lauwarmem Wasser einweichen und abtropfen lassen. Abgetropfte Nudeln in den Topf geben und einmal gut erhitzen. Abschmecken und zum Schluss mit der Petersilien-Erdnuss-Mischung bestreut servieren.

Simone Gaube