

Chinesische Hühner-Gemüsesuppe

Zutaten: für 4 Personen

2 Hähnchenbrust-Filet
1 ¼ l Wasser
Salz
2 EL helle Sojasoße
1 kleine getrocknete Chilischote
1 große Zwiebel
1 Stück frische Ingwerwurzel
2 Karotten
1 rote frische Paprikaschote
1 Bund Frühlingszwiebeln
2 EL Öl
50 g chinesische Glasnudeln
150 g grüne Erbsen tiefgekühlt
2 getrocknete chinesische Mu-err Pilze
1 EL Hühnerbrühe (Fertigware als Pulver oder Würfel)
2 EL trockener Sherry
1 - 2 TL rote Chilipaste (Sambal Oelek)



Zubereitung:

Hähnchenbrustfilet waschen. Die **Zwiebel und den Ingwer schälen**, in kleine Würfel schneiden. In einem ausreichend großen Topf 1 ¼ l Salzwasser mit 2 EL heller Sojasoße zum Kochen bringen. Das Fleisch zusammen mit der zerkleinerten Zwiebel, Ingwer und der getrockneten Chilischote in das kochende Salzwasser geben und bei kleiner Hitze 30 Minuten kochen lassen. In der Zwischenzeit **Karotten putzen** und in Scheibchen schneiden. Die **rote Paprikaschote** ebenfalls putzen und waschen, in Streifen schneiden. Die **Frühlingszwiebeln** waschen, putzen und in Scheiben schneiden, dabei von dem Grün der Zwiebel etwas für die Dekoration der Suppe zur Seite legen. **Getrocknete Pilze** in lauwarmem Wasser einweichen. **Glasnudeln** in kaltem Wasser einweichen. Wenn das Fleisch gar gekocht ist, dieses aus der Brühe nehmen. Restliche Brühe durch ein Sieb gießen und die Flüssigkeit auffangen. In einem Topf Öl erhitzen, Karotten, Paprika und Lauchzwiebeln anbraten, mit der zur Seite gestellten Brühe aufgießen. Die eingeweichten Glasnudeln mit einer Schere in kleinere Stücke schneiden, die eingeweichten Pilze etwas zerkleinern. Alles in die Suppe geben und noch ca. 5 Minuten langsam kochen lassen. Hühnerfleisch in mundgerechte Stücke schneiden und in der Suppe erwärmen. Nochmals mit heller Sojasoße, Salz und Hühnerbrühepulver würzen. Nach Geschmack scharf oder weniger scharf mit Sambal Oelek würzen und zuletzt mit 2 EL trockenem Sherry abschmecken. Mit Streifen von Frühlingszwiebeln garnieren und sofort servieren.

Kalorienangaben

Für eine Portion, ca. 122 kcal und ca. 4,6 g Fett

