

Pekingsuppe

Dieses Rezept Pekingsuppe süß – sauer- scharf, ist in der Zubereitung einfach.

In jedem guten Chinesischen Restaurant, ist die Pekingsuppe der Stolz des Küchenchefs. Man wird kaum ein Restaurant finden in dem die Pekingsuppe nicht auf der Speisekarte steht.

Pekingsuppe sollte immer gut scharf sein, dabei aber auch einen angenehm süß/sauren Geschmack haben.

Zutaten: für 6 Personen

1 großer Hähnchenschenkel
oder 1 Hähnchenbrustfilet
(150 – 200 g schwer)
1 Stück frischen Ingwer
1250 ml Wasser
2 TL Salz
2 EL Erdnussöl oder Pflanzenöl

Für die Gemüseeinlage:

1 mittelgroße Zwiebel
1 rote frische Chilischote
2 mittelgroße Möhren (150 g)
4 – 5 sonnengereifte Tomaten (400 g)
oder eine Dose gestückelte Tomatenstücke
100 g Bambussprossen aus dem Glas oder Dose
125 – 150 g frische Sojabohnenkeimlinge
4 – 5 getrocknete Mu Err Pilze
(schwarze Morchelpilze)

Für die Würzung:

3 – 4 EL helle Sojasoße
Salz
7 – 8 EL Tomatenketchup
2 TL Zucker
2 EL Essig oder mehr
Nach Bedarf etwas Sambal Oelek
(scharfe Chilipaste)
Reines Sesamöl

Zum Andicken der Suppe:

1 EL Speisestärke
1 – 2 zerquirte Eier
1 – 2 Frühlingszwiebeln

Zubereitung:

Für die Zubereitung der Pekingsuppe zuerst in einem Kochtopf mindestens 1250 ml Wasser, mit 2 TL Salz und 1 etwa halben Daumen großes Stück frischen geschälten Ingwer versetzt, zum Kochen bringen.

Den enthäuteten großen, oder zwei kleinere, Hähnchenschenkel oder ein großes Hähnchenbrustfilet ins kochende Wasser einlegen und darin etwa 25 - 30 Minuten weich kochen.

In der Zwischenzeit die benötigte Gemüseeinlage vorbereiten.

Getrocknete Mu Err Pilze (gibt es preiswert in Asiatischen Geschäften zu kaufen.) in lauwarmen Wasser einlegen.

Die **Karotten** abschaben, in Streifen, anschließend in schmale etwa 3 cm lange Stifte schneiden.

Im Sommer frische Tomaten enthäuten, in Würfel schneiden.

Im Winter ist es besser auf **eine Dose mit gestückelten Tomaten** (Füllmenge ca. 400 g) auszuweichen.

Zwiebel in kleine Würfel schneiden.

Frische **Sojabohnenkeimlinge** waschen, abtropfen lassen, etwas kleiner schneiden.

Chilischote halbieren, die Kerne entfernen, in dünne Scheiben schneiden.

Bambussprossen aus dem Glas oder Dose entnehmen, in schmalere Streifen schneiden.



Gar gekochtes Hähnchenfleisch und das Ingwerstück aus dem Sud nehmen, das Kochwasser für später aufheben.

In einem großen Kochtopf 2 EL Öl oder Erdnussöl erhitzen.

Die Zwiebelwürfel sanft anbraten, die Chilischote hinzu geben, kurz weiter braten.

Nun die Karottenstreifen mit in den Topf geben und unter mehrfachem Rühren etwa 2 Minuten mitgaren.

Die Bohnenkeimlinge hinzu geben, anschließend die eingeweichten Pilze aus dem Wasser nehmen, nochmals unter kaltem Wasser abspülen, in grobe Stücke schneiden, dabei den inneren harten Pilzanteil wegschneiden. Alles nochmals etwa 1 – 2 Minuten unter Rühren weiter garen.

Zuletzt die frischen Tomatenwürfel oder Tomatenstücke aus der Dose hinzu geben, gut unterrühren.

Die Sojasoße darüber geben, mit der ganzen zur Seite gestellten Kochbrühe ablöschen und einmal aufkochen lassen.

Das Tomatenketchup, Salz, Essig und Zucker hinzu geben, je nach Geschmack auch mehr oder weniger, wie oben angegeben, und wiederum aufkochen.

Das Hähnchenfleisch in kleine Würfel schneiden.

Fleisch und Bambussprossen zuletzt in die Pekingsuppe geben.

Speisestärke in etwas kaltem Wasser anrühren, die Suppe damit andicken.

1 – 2 Frühlingszwiebeln in dünne Ringe schneiden.

1 – 2 Eier mit etwas Wasser vermischt, mit einer Gabel aufschlagen und langsam in die Suppe einlaufen lassen, dabei nicht zu schnell rühren, damit schöne lange Eierflocken entstehen.

Jetzt ist der Zeitpunkt, da die Pekingsuppe auf den persönlichen Geschmack, vielleicht nochmals mit Essig, Ketchup, Zucker, etwas mehr Wasser, oder auch noch mit Chilipaste nachgewürzt werden kann.

Kurz vor dem Servieren tropfenweise reines Sesamöl in die Suppe träufeln, in kleine chinesische Suppenschalen einfüllen und mit Frühlingszwiebeln bestreut, sehr heiß servieren.

Die so selbst gekochte Pekingsuppe kann man auch gut einfrieren und bei Bedarf aufwärmen und genießen.

Tipp:

Die angegebenen Mengen ergeben etwa 12 kleine (150 ml) chinesische Suppenschalen voll Pekingsuppe

Kalorienangaben

Eine Suppenschale Pekingsuppe süß-sauer-scharf, ca. 96 kcal und ca. 3,4 g Fett