



Asia-Suppe mit Hähnchen

Foodbox

Zutaten für 2 Personen

- 2 Eier
- 1 Stück Ingwer; ca. 3 cm
- 1 Knoblauchzehe
- 1 rote Chilischote
- Ca. 750 ml Brühe, Gemüse- oder Hühnerbrühe
- 1 Stück unbehandelte Zitronenschale
- 2 Möhren
- 100 g Champignons
- 130 g Chinakohl (alternativ: Mangold oder Pak Choi)
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 Hand voll Sojasprossen
- 250 g Hähnchenbrustfilet
- Salz
- Pfeffer
- 1 EL Pflanzenöl
- 150 g Ramennudeln (alternativ: chinesische Eiernudeln oder Spaghetti)
- 1-2 EL Sojasauce
- brauner Zucker
- Limettensaft
- 1-2 TL Fischsauce (nach Belieben)

Zubereitung in 30 Minuten

- 1 Die Eier wachswweich kochen. Anschließend kalt abschrecken und pellen.
- 2 Den Ingwer und den Knoblauch schälen und beides fein würfeln. Die Chili waschen, putzen, entkernen und klein hacken. Die Brühe mit dem Ingwer, Knoblauch, Chili und Zitronenschale aufkochen.
- 3 Die Möhren putzen, schälen und in feine Streifen schneiden. Die Pilze putzen und in dünne Scheiben schneiden. Den Kohl waschen, trocken schütteln und in Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden. Die Sprossen waschen und abtropfen lassen.
- 4 Das Geflügel abbrausen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und in einer heißen Pfanne in Öl von beiden Seiten ca. 4 Minuten braten.
- 5 Die Möhrenstreifen in die leise köchelnde Brühe geben und ca. 5 Minuten garen. Die Nudeln je nach Kochzeit laut Packungsangabe in der Brühe kochen.
- 6 Alles mit Sojasauce, Zucker, Limettensaft und Fischsauce würzen und abschmecken. Die Hähnchenbrust in dünne Scheiben schneiden und zusammen mit den Kohlstreifen, Sprossen sowie Pilzen und Frühlingszwiebeln einlegen und warm werden lassen. Die Suppe auf Schälchen verteilen. Die Eier jeweils halbieren und vorsichtig auf die Suppeneinlage setzen.

Nährwerte pro Portion 677 kcal, 2831 kJ

68,3 g Kohlenhydrate
52,4 g Eiweiß
20,7 g Fett

