

ASIATISCHE GLASNUDELSUPPE

Zutaten (4 Personen)

- 1 Hähnchenbrustfilet mit Knochen (ca. 400 g)
- 15 g Ingwer
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Möhren
- 1 Stange Porree
- 150 g Sojasprossen
- 100 g Glasnudeln
- 1 rote Chilischote
- 4 EL Sojasoße
- 50 ml Chilisoße
- etwas Koriander
- etwas Thai-Basilikum
- Salz
- Chiliflocken nach Bedarf



Zubereitung

Hähnchenbrust gründlich waschen und mit dem Knochen in einen Topf geben. Ingwer, Zwiebel und Knoblauch schälen und in grobe Stücke schneiden. Eine Möhre schälen und ebenfalls in grobe Stücke schneiden. Gemüse in den Topf geben und mit ca. 2,5 l kaltem Wasser aufgießen. Mit etwas Salz würzen und bei mittlerer Hitze 45 Minuten garen.

Zweite Möhre schälen und in 3-4 cm lange Stifte schneiden. Porree waschen und putzen und ebenfalls in 3-4 cm lange Stücke schneiden – danach vierteln. Sojasprossen waschen und abtropfen lassen. Glasnudeln mit heißem Wasser übergießen und darin 2-3 Minuten ziehen lassen – danach in ein Sieb gießen und abschrecken.

Hähnchen aus der Brühe heben und die Brühe durch ein feines Sieb gießen. Brühe zurück in den Topf geben. Hühnerbrühe aufkochen, Möhren und Porree zufügen und ca. 5 Minuten köcheln lassen.

Chilischote in kleine Ringe schneiden und mit den Sojasprossen zur Suppe geben und für weitere 2 Minuten köcheln lassen. Hähnchenfleisch vom Knochen lösen und in kleine Stücke zupfen.

Glasnudeln und Hähnchenfleisch in die Suppe geben und mit Sojasoße, Chilisoße und Chiliflocken abschmecken.

Koriander und Basilikum waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Suppe anrichten und mit Kräutern bestreuen.