

Asiatische Hühnersuppe

Für 4 Portionen

Zutaten:

1 Knoblauchzehe

30 g frische Ingwerwurzel

1 rote Chilischote

1,7 l Gemüsebrühe

400 g Hähnchenbrustfilet

8 Endiviansalatblätter (70g)

2 schlanke Frühlingszwiebeln

200 g Möhren

150 g Shiitake –Pilze

3-4 El Sojasauce

150 g chinesische Eiernudeln

1 Bund Koriandergrün

Zubereitung:

1. Knoblauch pellen, Ingwer dünn schälen, beides in feine Scheiben schneiden. Pfefferschote mit Kernen in Ringe schneiden, die Hälfte davon mit Knoblauch und Ingwer in der Brühe aufkochen lassen.
2. Das Hähnchenfilet trockentupfen, längs halbieren, quer in ½ cm dicke Stücke schneiden. Salatblätter waschen, trockenschleudern, in ½ cm dicke Streifen schneiden.
3. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und das Weiße und Hellgrüne schräg in feine Ringe schneiden. Möhren putzen, längs halbieren und schräg in dünne Scheiben schneiden. Pilze putzen, den Stiel entfernen und die Köpfe in dünne Scheiben schneiden.
4. Brühe durch ein Sieb gießen, mit Sojasauce würzen, aufkochen. Hähnchenbrustfilet in Streifen schneiden. Hähnchenstreifen, Nudeln, Endiviansalat, Frühlingszwiebeln, Möhren, Pilze und restliche Pfefferschote dazugeben, 3-4 Minuten ziehen lassen. Koriandergrün abzupfen, hacken. Auf die Suppe streuen, servieren.

Tipp: Die Suppe ist nach dem Sport ein idealer Energiebooster.

