

Asiatische Reismudelsuppe mit Hähnchen und Garnelen



Zutaten für 2 Personen:

100-150 g Hähnchenbrust
4-6 rohe Garnelen
300 ml kräftige Geflügelbrühe
2 Frühlingszwiebeln
50 g breite Reismudeln
1 rote Chilischote
ein Stück Ingwer
1-2 EL Sesamöl
Sojasauce

1. Ingwer schälen, zuerst in Scheiben, dann in sehr feine Streifen schneiden. Chilischote halbieren, entkernen und die Hälften ebenfalls in feine Streifen schneiden. Frühlingszwiebel putzen und schräg in Ringe schneiden.

2. Ingwer und Chili in einem beschichteten Topf in Sesamöl anschwitzen. Die Geflügelbrühe zugießen und aufkochen lassen.

3. Hähnchenbrust quer halbieren, sodass dünne Scheiben entstehen. In die Brühe geben und 4-6 Minuten sanft köcheln.

4. Garnelen nachputzen und weitere 4 min mitgaren.

5. Hähnchenfleisch und Garnelen herausnehmen, Reismudeln hineingeben und bissfest garen. In den letzten zwei Minuten die Frühlingszwiebelringe zugeben.

6. Hähnchenbrust in mundgerechte Stücke schneiden und mit den Garnelen zurück in die Suppe geben. Bei Tisch Sojasauce zum Abschmecken bereitstellen.

Hinweise:

Alternativ zu Hähnchenbrust kann man auch ausgelöste Hähnchenoberschenkel in der Brühe garen, bzw. für die Brühe verwendete Hähnchenteile auslösen (siehe Bild).

Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 35 min, Suppen, Fleisch, Geflügel, Huhn, asiatisch

Rezeptanregung: Johann Lafer in "Lafer nimmt ab", Gräfe und Unzer, S. 127
Anpassung und Foto: Walter Stand 21.01.2023