

Rezept

Asia-Eintopf mit Glasnudeln

Ein Rezept von Asia-Eintopf mit Glasnudeln, am 02.11.2024

Zutaten

1 Zwiebel	10 g frischer Ingwer
1 TL Pfefferkörner	1 Hähnchenbrust (200 g)
60 g Glas- oder Reisnudeln	200 g Möhren
1 rote Paprikaschote	1 Bund Frühlingszwiebeln
100 g Sprossenmix	100 g Shiitake-Pilze (ersatzweise braune Champignons)
1 EL Rapsöl	75 g TK-Erbsen
2 EL Sojasauce	Salz
Pfeffer	Sambal oelek

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 398 kcal

Zubereitung

1. Die Zwiebel schälen und vierteln. Ingwer schälen und in Scheiben schneiden. Zwiebel, Ingwer und Pfefferkörner in 500 ml Wasser in einem hohen Topf aufkochen lassen, die Hähnchenbrust hineingeben und bei milder Hitze 30 Min. ziehen lassen.
2. In der Zwischenzeit die Glasnudeln 15 Min. in kaltem Wasser einweichen, bis sie durchsichtig und weich sind.
3. Die Möhren schälen, putzen und in etwa 5 cm lange, feine Streifen schneiden. Die Paprikaschote waschen, putzen und in feine Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen, längs vierteln und in 5 cm lange Stücke schneiden. Die Sprossen waschen und gut abtropfen lassen. Die Shiitake-Pilze mit einer weichen Bürste putzen, die Stiele herausknipsen und die Köpfchen in Stücke brechen (Champignons in Scheiben schneiden).
4. Das Öl in einer kleinen Pfanne erhitzen, die Pilze 2 Min. anbraten und beiseite stellen. Das Fleisch aus dem Kochwasser nehmen und etwas abkühlen lassen. Die Zwiebelstücke, Ingwerscheiben und Pfefferkörner mit einem Schaumlöffel herausnehmen und wegwerfen.
5. Das vorbereitete Gemüse und die Erbsen in die Brühe geben und zugedeckt bei milder Hitze 10-15 Min. ziehen lassen, bis die Möhren bissfest sind. Das Fleisch in feine Streifen schneiden und mit den Pilzen und den Nudeln unterheben. Mit Sojasauce würzen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nach Belieben Sambal oelek getrennt dazureichen.