

Rezept

Asiatische Gemüsesuppe mit Pute und Sesam

Ein Rezept von Asiatische Gemüsesuppe mit Pute und Sesam, am 15.12.2025

Zutaten

1 l Geflügelbrühe (siehe Rezept-Tipp)	400 g Putenbrust
Salz	100 g Möhren
100 g grüner Spargel	100 g Zuckerschoten
100 g Champignons	1 kleines Bund Frühlingszwiebeln
100 g Pak Choi	2-3 Chilischoten
4 EL Sojasauce	2 EL Austernsauce
200 g Glasnudeln	5 Stängel Koriandergrün
50 g Sesamsamen	50 g Erbsensprossen

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 425 kcal

Zubereitung

1. Die Geflügelbrühe in einem großen Topf aufkochen. Das Putenfleisch in ca. 5 mm dicke Streifen schneiden und leicht salzen.
2. Alle Gemüse waschen. Dann die Möhren schälen, vom Spargel die holzigen Enden abschneiden, die Zuckerschoten putzen, Champignons trocken abreiben und Stiele abschneiden, Frühlingszwiebeln putzen, die Blätter vom Pak Choi ablösen. Alle Gemüse in die gewünschte Größe schneiden. Die Chilischoten waschen, Stielansätze entfernen, Schote in Ringe schneiden.
3. Die Brühe mit Sojasauce, Austernsauce und Chili nach Belieben würzen. Dann die Glasnudeln, das Gemüse und das Fleisch in den Topf füllen. Zugedeckt ca. 2 Min. köcheln lassen.
4. Koriander abbrausen und Blättchen abzupfen. Die Suppe in Schalen füllen und mit Sesam, Korianderblättchen und Erbsensprossen garnieren.