

## Rezept

# Asiatische Gemüsesuppe mit Pute und Sesam

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

## Zutaten

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