

Rezept

# Asiatische Reissuppe mit Huhn

Ein Rezept von Asiatische Reissuppe mit Huhn, am 18.04.2024

## Zutaten

- |                                        |                                                                    |
|----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| <b>1 Stück</b> Ingwer (ca. 3 cm)       | <b>2</b> Knoblauchzehen                                            |
| <b>1</b> rote Chilischote              | <b>250 g</b> Hähnchenbrustfilet                                    |
| <b>2 EL</b> Öl                         | <b>1 1/4 l</b> Hühnerbrühe                                         |
| <b>125 g</b> 10-Minuten-Reis           | <b>600 g</b> TK-Asia-Gemüse (ungewürzt)                            |
| Salz                                   | Pfeffer                                                            |
| <b>2 - 3 EL</b> Sojasauce (z.B. Shoyu) | <b>1 - 2 EL</b> Limettensaft                                       |
| <b>4 Stängel</b> Koriandergrün         | <b>50 g</b> Sprossenmix (z.B. Linsen, Rettich, Alfalfa; Kühlregal) |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 560 kcal, 9 g F, 25 g EW, 37 g KH

## Zubereitung

1. Ingwer und Knoblauch schälen und fein würfeln. Chilischote waschen, putzen und mit den Kernen in feine Ringe schneiden. Das Fleisch trocken tupfen und in feine Streifen schneiden.
2. Öl in einem großen Topf erhitzen, Fleisch darin bei mittlerer Hitze unter Wenden ca. 2 Min. anbraten, herausnehmen. Ingwer, Chili und Knoblauch kurz im Topf anbraten. Brühe angießen und aufkochen. Den Reis einstreuen und ca. 5 Min. kochen lassen.
3. Das gefrorene Gemüse dazugeben, bei starker Hitze erneut aufkochen lassen und weitere 5 Min. garen. Die Suppe mit Salz, Pfeffer, Sojasauce und Limettensaft würzen. Die Fleischstreifen dazugeben und in 2-3 Min. erhitzen.
4. Inzwischen das Koriandergrün abbrausen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen. Die Sprossen auf einem Sieb kurz abbrausen und abtropfen lassen. Die Suppe auf vier Schüsseln verteilen, mit Sprossen und Koriander bestreuen und servieren.