

Rezept

Buchstabensuppe mit Hähnchen und Gemüse

Ein Rezept von Buchstabensuppe mit Hähnchen und Gemüse, am 28.06.2026

Zutaten

2 l Hühnerbrühe (Instant)	2 EL Sojasauce
1 kleines Stück Ingwer (2 cm lang; nach Belieben)	2 kleine Hähnchenbrustfilets
200 g Pastinaken	200 g Möhren
200 g Buchstabennudeln (ersatzweise andere kleine Suppennudeln, z. B. Sternchen)	½ Bund Schnittlauch
Pfeffer	100 g TK-Erbesen
	Salz

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 325 kcal, 3 g F, 24 g EW, 48 g KH

Zubereitung

1. Die Hühnerbrühe mit 1 EL Sojasauce in einem Suppentopf aufkochen. Den Ingwer, falls verwendet, schälen, halbieren und zum Aromatisieren der Brühe dazugeben. Die Hähnchenbrustfilets trocken tupfen und in die kochende Brühe geben. Dann die Hitze sofort reduzieren und das Hähnchenfleisch in ca. 12 Min. offen bei kleiner Hitze garziehen lassen.

2. Inzwischen die Möhren und die Pastinaken schälen und in sehr kleine Würfel schneiden. Den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden.

3. Das gegarte Hähnchenfleisch aus der Brühe nehmen und auf ein Schneidebrett legen. Den Ingwer herausholen und wegwerfen. Nudeln, Möhren, Pastinaken und TK-Erbesen in die Brühe geben. Alles aufkochen und 6-10 Min. weiterköcheln lassen, bis Gemüse und Nudeln bissfest gegart sind (Packungsanweisung der Nudeln beachten). Inzwischen das Hähnchenfleisch in mundgerechte Würfel schneiden.

4. Wenn alles bissfest gegart ist, die Fleischstückchen in die Suppe geben und noch 1-2 Min. mitköcheln lassen. Dann die Suppe mit Sojasauce, Salz und Pfeffer abschmecken und sofort servieren. Den Schnittlauch darüberstreuen oder separat bei Tisch dazustellen.