

Rezept

Gesunde Glasnudelsuppe

Ein Rezept von Gesunde Glasnudelsuppe, am 29.09.2023

Zutaten

50 g Glasnudeln	120 g Putenschnitzel
100 g Austernpilze	1 Stück frischer Ingwer (ca. 2 cm)
1 Knoblauchzehe	3-4 Stängel Koriandergrün
400 ml Geflügelbrühe (Instant)	2-3 EL helle Sojasauce
1 EL Limettensaft	Zucker

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 225 kcal

Zubereitung

1. Die Glasnudeln in einer Schüssel mit kochendem Wasser überbrühen und 3 - 4 Min. ziehen lassen. In ein Sieb ab-gießen und abtropfen lassen. Sobald man sie anfassen kann, die Glasnudeln mit einer Küchenschere kleiner schneiden und in zwei Suppenschalen verteilen.
2. Das Putenschnitzel kalt abwaschen, abtrocknen, längs halbieren und quer in dünne Streifen schneiden. Austernpilze trocken abreiben. Stiele in Scheiben, die Kappen in Streifen schneiden.
3. Ingwer schälen und fein hacken. Knob-lauch schälen und halbieren, ggf. den grünen Trieb entfernen. Knoblauch ebenfalls hacken. Koriandergrün waschen und trocken schütteln, Blättchen abzupfen.
4. Die Geflügelbrühe mit 2 EL Sojasauce, Ingwer und Knoblauch in einem Topf aufkochen lassen. Putenstreifen und Austernpilze hinzufügen und 3 - 4 Min. bei mittlerer Hitze mitköcheln lassen.
5. Die Suppe mit dem Limettensaft, 1 Prise Zucker und noch etwas Sojasauce abschmecken. Suppe über die Glasnudeln in die Schalen geben und mit Korianderblättchen bestreut servieren.