

Rezept

Glasnudelsuppe mit Pilzen und Fleischbällchen

Ein Rezept von Glasnudelsuppe mit Pilzen und Fleischbällchen, am 23.03.2023

Zutaten

200 g Glasnudeln	50 g Shiitake (Pilze)
½ kleiner Chinakohl (ca. 200 g)	2 Stängel Koriandergrün
2 Frühlingszwiebeln	4 Knoblauchzehen
2 EL Öl	350 g Hähnchenbrustfilet
3 EL Fischsauce	2 EL Austernsauce
Pfeffer	1,5 l Hühnerbrühe
Salz	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 365 kcal, 7 g F, 23 g EW, 51 g KH

Zubereitung

1. Die Glasnudeln in heißem Wasser 20 Min. einweichen, aus dem Wasser nehmen, abtropfen lassen und mit einer Schere in 8 cm lange Stücke schneiden.
2. Inzwischen die Shiitake mit einem feuchten Tuch abreiben, die Stiele entfernen und die Hüte in Streifen schneiden oder halbieren. Chinakohl putzen, waschen und ohne den Strunk in 5 cm breite Streifen schneiden. Das Koriandergrün waschen, trocken schütteln und mit den zarten Stielen grob hacken. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden.
3. Die Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Das Öl in einem Wok erhitzen. Knoblauch darin unter Rühren goldgelb anrösten, dann herausnehmen und beiseitestellen.
4. Das Hähnchenbrustfilet trocken tupfen, in dünne Streifen schneiden und sehr fein hacken. Mit 1 EL Fischsauce, 1 EL Austernsauce und 1 kräftigen Prise Pfeffer gründlich vermischen. Aus der Masse kleine Bällchen formen.
5. Die Hühnerbrühe in einem Topf oder im Wok aufkochen, die Fleischbällchen hinzugeben und 3 Min. kochen lassen. Dann Chinakohlstreifen, Shiitake, restliche Fischsauce, übrige Austernsauce und noch 1 Prise Pfeffer dazugeben und alles weitere 3 Min. köcheln lassen.
6. Zum Schluss Glasnudeln, Frühlingszwiebeln und Koriandergrün dazugeben. Die Suppe mit Salz abschmecken und auf vier Schälchen verteilen. Mit dem gerösteten Knoblauch bestreuen und servieren.