

Rezept

Hähnchen-Ramen-Suppe

Ein Rezept von Hähnchen-Ramen-Suppe, am 27.04.2024

Zutaten

1/2 Hähnchenbrustfilet (ca. 120 g)	1 Knoblauchzehe
1 Möhre	1 Stück Lauch (ca. 5 cm)
80 g Mungbohnsprossen	350 g Hühnerbrühe
80 g Ramen (asiatische Eiernudeln)	1 TL Instant-Wakame
1 EL Sonnenblumenöl	2 EL Sojasauce
2-3 EL Sweet-Chili-Sauce (aus dem Asienladen)	2 EL rotes Miso

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 375 kcal

Zubereitung

1. Das Fleisch in schmale Streifen schneiden. Knoblauch schälen und fein würfeln. Möhre putzen, schälen und in feine, ca. 5 cm lange Stifte schneiden. Lauch halbieren, waschen und längs in schmale Streifen schneiden. Sprossen in einem Sieb kalt abbrausen.
2. Die Brühe aufkochen. Ramen, Möhre, Lauch und Instant-Wakame zugeben. Zugedeckt bei mittlerer Hitze 2-4 Min. garen. Die Sprossen hineingeben und ziehen lassen.
3. Inzwischen das Öl in einer beschichteten Pfanne oder im Wok erhitzen. Die Filetstreifen und den Knoblauch darin bei starker Hitze 1 Min. anbraten. Soja- und Sweet-Chili-Sauce zugeben und bei mittlerer Hitze 2 Min. weiterbraten. Vom Herd nehmen. Misopaste in die Suppe rühren. Die Suppe auf zwei Schalen verteilen, das Fleisch unterheben und sofort servieren.