

Rezept

Low Carb Asia-Suppe mit Hähnchenfleisch

Ein Rezept von Low Carb Asia-Suppe mit Hähnchenfleisch, am 13.04.2024

Zutaten

1 Hähnchenfilet (ca. 125 g)	75 g Mungobohnensprossen
4 Frühlingszwiebeln (75 g)	1 rote Chilischote
3 TL Sojaöl (ersatzweise Rapsöl)	600 ml Hühnerbrühe
25 g Glasnudeln	1 TL geschälter Sesam
25 g Miso	

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min
Pro Portion Ca. 287 kcal

Zubereitung

1. Das Hähnchenfilet kalt abspülen und mit Küchenpapier trockentupfen. Mungobohnensprossen waschen und abtropfen lassen. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und schräg in lange Stücke schneiden. Chili waschen, putzen, längs einritzen, Samen entfernen und die Schote quer in feine Streifen schneiden.
2. Öl in einem Topf erhitzen. Das Hähnchenfilet darin rundherum anbraten. Frühlingszwiebeln und Chili zufügen und kurz mit anbraten. Mit Hühnerbrühe ablöschen, aufkochen und zugedeckt ca. 10 Min. köcheln lassen.
3. Die Glasnudeln mit kochendem Wasser überbrühen und ca. 5 Min. quellen lassen. Die Nudeln abgießen, abschrecken, abtropfen lassen und mit einer Küchenschere in Stücke schneiden.
4. Den Sesam in einer Pfanne ohne Fett kurz rösten, bis er duftet und hellbraun ist; herausnehmen.
5. Hähnchenfilet aus der Suppe nehmen. Mungobohnensprossen und Glasnudeln darin erhitzen. Miso mit ca. 75 ml Suppe verrühren und in die Suppe zurückgießen. Das Hähnchenfleisch in Scheiben schneiden und mit der Suppe anrichten. Mit Sesam bestreut servieren.