

Rezept

Prep-Hühnersuppe to go

Ein Rezept von Prep-Hühnersuppe to go, am 22.07.2024

Zutaten

1 Staudensellerie	500 g Möhren
1 Stange Lauch	1 Stück Ingwer (2 cm lang)
ca. 1 kg Hühnerklein	2 EL Tomatenmark
Salz	½ TL Pfefferkörner
300 g Mie-Nudeln (50 g pro Portion)	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 6 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 310 kcal, 4 g F, 25 g EW, 42 g KH

Zubereitung

1. Sellerie waschen, putzen, Fäden und Strunk entfernen. Die Möhren putzen und schälen. Lauch putzen, längs aufschneiden und gründlich waschen. Ingwer in dünne Scheiben schneiden.
2. Das Hühnerklein in einem großen Topf zusammen mit den Gemüseabfällen und dem Selleriegrün anrösten. Wenn es beginnt anzusetzen, Tomatenmark, Salz, Pfefferkörner und Ingwer zugeben. Den Topfinhalt mit 1,5 l Wasser bedecken und bei kleiner Hitze 1 Std. leicht kochen lassen.
3. Inzwischen die Selleriestangen und Möhren in dünne Scheiben hobeln oder schneiden. Lauch längs vierteln und quer in 5 mm dünne Scheiben schneiden.
4. Brühe durch ein feines Sieb abgießen und in einem zweiten Topf auffangen. Das vorbereitete Gemüse darin in ca. 5 Min. knackig gar kochen. Währenddessen das Fleisch ohne Haut von den Knochen lösen, hacken und zur Gemüse-Hühner-Brühe geben.
5. Die Suppe portionsweise vor dem Essen aufkochen. Die Mie-Nudeln dazugeben und 2-3 Min. darin ziehen lassen. Fertig!