

Rezept

Ramen-Nudelsuppe

Ein Rezept von Ramen-Nudelsuppe, am 13.10.2024

Zutaten

50 g Austernpilze	100 g Zuckerschoten
2 Möhren	3 Frühlingszwiebeln
200 g Hähnchenbrustfilet	1 TL helles Sesamöl
Salz	Pfeffer
600 ml Geflügelbrühe	60 g Instant-Ramen-Nudeln (ersatzweise Udon-, Soba- oder auch Mie-Nudeln)
1 Glas Bambussprossen (in Streifen, 175 g Abtropfgewicht)	3 EL Teriyakisauce
	1/2 TL Sambal Oelek

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 355 kcal, 7 g F, 33 g EW, 40 g KH

Zubereitung

1. Die Austernpilze putzen und in dünne Streifen schneiden. Zuckerschoten waschen und schräg halbieren. Die Möhren schälen, längs halbieren und schräg in dünne Scheiben schneiden. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in ca. 1 cm lange Stücke schneiden. Das Hähnchenbrustfilet waschen, trocken tupfen und in dünne Streifen schneiden.
2. Das Sesamöl in einem großen, breiten Topf erhitzen. Die Filetstreifen mit Salz und Pfeffer würzen und im heißen Öl 1 Min. anbraten. Möhren, Zuckerschoten, Frühlingszwiebeln und die Austernpilze dazugeben, gut untermischen und alles noch 1 Min. anbraten.
3. Die Geflügelbrühe dazugießen und aufkochen lassen. Die Ramen-Nudeln in den Topf geben und bei mittlerer Hitze ca. 4 Min. ziehen lassen. In der Zeit die Bambusstreifen in ein Sieb abgießen, abbrausen und abtropfen lassen.
4. Die Bambussprossen in die Suppe geben und in weiteren 2 Min. Kochzeit schön heiß werden lassen. Die Ramen-Nudelsuppe mit der Teriyaki-Sauce und dem Sambal Oelek würzen und bei Bedarf noch mit Salz abschmecken. Die Suppe auf Schalen verteilen und servieren.