WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Asia-Suppe mit Hähnchenfiletscheiben

Zutaten (für 4 Personen):

600 g Hähnchenfilet
20 g Ingwer
1 Knoblauchzehe
1 EL Erdnussöl
1 L Gemüsebrühe
50 ml Sojasauce
1 Paprika
100 g Zuckerschoten
200 g Champignons
100 g Mie-Nudeln
100 g Mungobohnensprossen
1 TL 5-Gewürze-Pulver
Koriander
Sesam



Nährwerte:

Pro Portion ca. 342 kcal, 7 g Fett, 27 g Kohlenhydrate, 38 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

circa 45 Minuten

WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Asia-Suppe mit Hähnchenfiletscheiben

Zubereitung:

1. Zuerst die Hähnchenfilets in 1 EL Öl von jeder Seite 5 bis 7 Minuten scharf anbraten…



2. …und zur Seite stellen.



3. Dann den Ingwer und Knoblauch schälen, fein würfeln und in dem gleichen Topf circa 3 Minuten anschwitzen.

Asia-Suppe mit Hähnchenfiletscheiben



4. Jetzt Brühe und Sojasauce dazugeben und das Hähnchenfleisch circa 10 Minuten bei mittlerer Hitze darin garen.



5. Als nächstes Paprika, Zuckerschoten und Champignons putzen, kleinschneiden und für 10 in der Brühe garen.

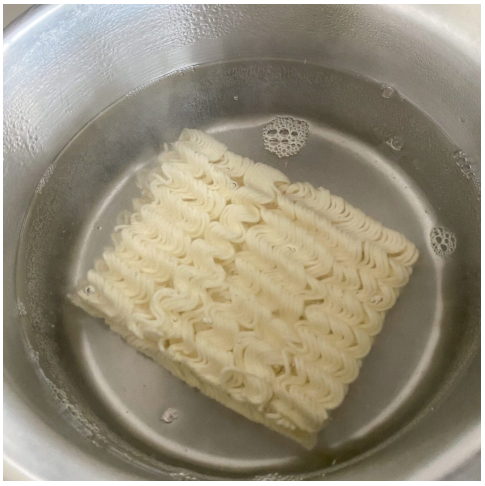


Asia-Suppe mit Hähnchenfiletscheiben

6. Zum Schluss die Mungobohnensprossen und das 5-Gewürze-Pulver unterrühren und für 1 bis 2 Minuten köcheln.



7. Die Mie-Nudeln nach Packungsangabe zubereiten.



8. Jetzt nur noch das Hähnchenfilet aus der Brühe nehmen, in Scheiben schneiden…



WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Asia-Suppe mit Hähnchenfiletscheiben

9. …auf Tellern anrichten, Brühe und gehackten Koriander darüber geben, mit Sesam toppen und Asia-Suppe genießen!





Einkaufstipp

Heimische, nachhaltige und nach hohen Standards erzeugte Lebensmittel sind dir wichtig? Dann achte beim Einkauf von Geflügelfleisch auf die „D"s auf der Verpackung: diese garantieren dir Geflügelfleisch aus Deutschland.

Weitere Informationen rund um Geflügelfleisch aus Deutschland sowie viele leckere Rezepte finden Sie auf **www.deutsches-geflügel.de**