



Mie-Suppe mit Hähnchenfiletstreifen

Zutaten

(für 4 Personen):

- 4 Hähnchenfilets
- 1 EL Sesamöl
- 8 EL Sojasauce
- 10 EL Mirin
- Ingwer
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Pak Choi
- 2 Möhren
- 4 Champignons
- 100 g Mungobohnen
- 2 Liter Gemüsebrühe
- 250 g Mie-Nudeln
- 4 Eier



Nährwerte:

Pro Portion ca. 539 kcal, 12 g Fett, 62 g Kohlenhydrate, 41 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

circa 25 Minuten

Mie-Suppe mit Hähnchenfiletstreifen

Zubereitung:

1. Zuerst Sojasauce, Öl, Mirin, geraspelten Ingwer und gepressten Knoblauch verrühren.



2. Dann die Hähnchenfilets in Streifen schneiden, in der Marinade von jeder Seite circa 3 bis 5 Minuten anbraten...



3. ...und zur Seite stellen.





Mie-Suppe mit Hähnchenfiletstreifen

4. Jetzt den Pak Choi in der gleichen Pfanne 1 bis 2 Minuten anbraten.



5. Dann die gestiftelten Möhren mit den Mungobohnen und den halbierten Champignons circa 5 Minuten braten.



6. In der Zwischenzeit die Mie-Nudeln in der Brühe garen und die restliche Soja-Marinade unterrühren. Außerdem die Eier circa 5 bis 6 Minuten wachweich kochen.



7. Zum Schluss alles zusammen in einem großen Suppenteller anrichten und

WE LOVE GEFLÜGEL!



Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Mie-Suppe mit Hähnchenfiletstreifen

Mie-Suppe mit Hähnchenfiletstreifen genießen. Soooo lecker! ☺



Achten Sie auf die deutsche Herkunft!

D
Schlupf

D
Aufzucht

D
Verarbeitung

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-gefluegel.de