WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

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

WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

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.



Mie-Suppe mit Hähnchenfiletstreifen

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 wachsweich kochen.



7. Zum Schluss alles zusammen in einem großen Suppenteller anrichten und Mie-Suppe mit Hähnchenfiletstreifen genießen. Soooo lecker!



WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Mie-Suppe mit Hähnchenfiletstreifen



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**