WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Ramensuppe mit Sesam-Ingwer-Hähnchen

Zutaten (für 4 Personen):

8 Hähnchenoberkeulen (aus deutscher Erzeugung)
50 ml Sojasauce
4 EL Öl
2 EL Rohrzucker
15 g Ingwer
5 Knoblauchzehen
Salz und Pfeffer
1.2 l Hühnerbrühe
25 ml Mirin
4 Lauchzwiebeln
0.5 TL Chili
200 g Ramennudeln
150 g Mungobohnen
150 g Baby-Spinat



Nährwerte:

Pro Portion ca. 627 kcal, 27 g Fett, 43 g Kohlenhydrate, 46 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

circa 45 Minuten

WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Ramensuppe mit Sesam-Ingwer-Hähnchen

Zubereitung:

1. Zuerst die Hähnchenoberkeulen auslösen. Dafür werden sie mit der Hautseite auf ein Küchenbrett gelegt. Jetzt rechts, links und unterhalb des Knochens entlangschneiden – und fertig.



2. Dann die Hälfte der Sojasauce mit Öl, Zucker, Hälfte des geriebenen Ingwers, 1 gepressten Knoblauchzehe und etwas Salz und Pfeffer mischen.



3. Anschließend die Hähnchenoberkeulen in 2 EL Öl circa 5 bis 7 Minuten von jeder Seite scharf anbraten.

Ramensuppe mit Sesam-Ingwer-Hähnchen



4. Dann die Marinade dazugeben und die Hähnchenoberkeulen darin weitere 5 bis 7 Minuten garen, bis die Sauce leicht andickt.



5. Jetzt die Hühnerbrühe mit Mirin, restlichem geriebenen Ingwer, Lauchzwiebelringen und den restlichen 4 gepressten Knoblauchzehen und Chili aufkochen.



Ramensuppe mit Sesam-Ingwer-Hähnchen

6. Als nächstes die Ramennudeln in der Brühe garen.



7. Schließlich Mungobohnen und Spinat dazugeben und die Brühe weitere 3 bis 4 Minuten köcheln lassen.



8. Zum Schluss die Hähnchenoberkeulen aus der Pfanne nehmen, kurz ruhen lassen und in Scheiben schneiden.



WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Ramensuppe mit Sesam-Ingwer-Hähnchen

9. Jetzt nur noch die Ramensuppe anrichten, mit dem Sesam-Ingwer-Hähnchen toppen und 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**