

Asia-Suppe mit Hähnchenfilet und Kürbis

Zutaten **(für 4 Personen):**

4 Hähnchenfilets
500 g Hokkaido-Kürbis
100 g Champignons
3 Lauchzwiebeln
1 Zwiebel
3 EL Öl
250 g Udon-Nudeln
1.5 L Asia-Brühe
3 EL Sojasauce
Salz und Pfeffer
1 Zitrone
1 EL Sriracha-Sauce
Petersilie
Sesam



Nährwerte:

Pro Portion ca. 691 kcal, 15 g Fett, 39 g Kohlenhydrate, 55 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

circa 35 Minuten

Asia-Suppe mit Hähnchenfilet und Kürbis

Zubereitung:

1. Zuerst den Kürbis in dünne Scheiben schneiden. Champignons und Lauchzwiebeln putzen und klein schneiden und die Zwiebel schälen und fein würfeln. Dann alles in 1 EL Öl anrösten.



2. Als nächstes die Udon-Nudeln in die Asia-Brühe geben...



3. ...und zusammen mit dem Gemüse und der Sojasauce 7 bis 8 Minuten köcheln lassen. Dann mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.



Asia-Suppe mit Hähnchenfilet und Kürbis

4. Jetzt die Hähnchenfilets in 2 EL Öl von beiden Seiten 5 Minuten scharf anbraten.



5. Die Sriracha-Sauce über die Hähnchenfilets geben und...



6. Die Sriracha-Sauce über die Hähnchenfilets geben und...



7. Zum Schluss die Asia-Brühe mit den Hähnchenfiletscheiben anrichten und

Asia-Suppe mit Hähnchenfilet und Kürbis

mit Petersilie und Sesam 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-gefluegel.de**