WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

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

WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

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.

WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

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…



Asia-Suppe mit Hähnchenfilet und Kürbis

6. …weitere 2 bis 3 Minuten braten. Die Hähnchenfilets vor dem Anschneiden kurz ruhen lassen.



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



WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Asia-Suppe mit Hähnchenfilet und Kürbis



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**