

Chinakohl-Suppe

Ausländische Küche » Asiatische Küche » Vor-Suppen

Zutaten (6-8 Personen)

- » 1 Hähnchen (Stück)
- » 1 Zwiebel(n)
- » Salz
- » 1 Pk. Mu-Err-Pilze
- » 500g Möhre(n)
- » 1/2 Kopf Chinakohl
- » 3 Lauchzwiebel(n)
- » 1 rote Chilischote(n)
- » 1 Stck. Ingwer
- » 3 EL Sesamöl
- » 200g Erbsen
- » 100g Glasnudeln
- » 4 EL Sojasoße
- » 2 EL Weißwein-Essig
- » 1 TL Zucker

Bewertung



Beschaffung

guten Supermarkt



Kosten

11-15€



Zubereitungszeit

über 120min

Zubereitung

1. Das Geflügel waschen. Zwiebel schälen und halbieren. Beides in einem Topf mit 2l Salzwasser aufkochen. Zugedeckt ca. 1 Stunde köcheln. Anschließend durch ein Sieb gießen, den Fond dabei auffangen.

2. Inzwischen Pilze mit kochendem Wasser übergießen und ca. 30min ziehen lassen. Möhren schälen, waschen und in feine Streifen schneiden. Chinakohl und Lauchzwiebeln putzen, waschen, ebenfalls in feine Streifen schneiden. Chili längs einritzen, entkernen und fein hacken. Ingwer schälen, sehr fein würfeln.

3. Pilze abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen. Öl erhitzen. Ingwer, Möhren und Lauchzwiebeln darin andünsten. Mit dem Geflügelfond ablöschen und aufkochen. Chinakohl, Pilze, Chili und tiefgefrorene Erbsen zufügen und ca. 10min köcheln lassen. Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen. Suppe mit Salz, Sojasoße, Essig und Zucker abschmecken.

Nährwerte: 110kcal/E3g/F4g/KH14g pro Portion

angelegt am: 15.03.2005

Rezept-Nr: 1690

Die Rezept-Datenbank - <http://www.Rezept-Insel.de> - ©2024 M.Hennicke