



Superfix: Glasnudelsuppe mit Hähnchen und grünen Bohnen

 ca. 20min  2 Personen

Feinste indonesische Aromen ziehen heute durch deine Küche und die Vorfreude auf ein wohltuendes Süsschen steigt. Aus Ingwer, Knoblauch, Tomate und duftenden Gewürzen zauberst du auf Knopfdruck eine aromatische Paste, aus der eine duftende Brühe mit Kokosmilch entspringt. Darin garst du zarte Hähnchenbrust und bereits für dich vorgeschchnittene grüne Bohnen, die Glasnudeln schlüpfen erst kurz vor dem Servieren hinein. Köstlich!

Was du von uns bekommst

- 1 Karotte
- 1 Stück Ingwer
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Tomate
- 1 Lauchzwiebel
- 100g Vermicelli-Glasnudeln
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 2 Päckchen indonesische Gewürzmischung
- 200ml Kokosmilch
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 200g geschnittene grüne Bohnen

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- Wasserkocher
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Messbecher
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Kochtipps

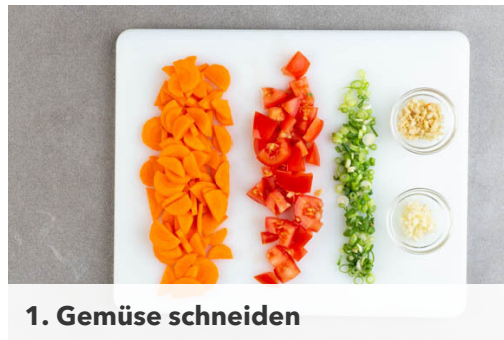
Die Nudeln nach Belieben mit einer sauberen Schere 1-2-mal durchschneiden.

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 670kcal, Fett 28.9g, Kohlenhydrate 65.0g, Eiweiß 34.2g



1. Gemüse schneiden

Die **Karotte** ggf. schälen, längs halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden. Den **Ingwer** und den **Knoblauch** schälen, dann grob würfeln. Die **Tomate** ebenfalls grob würfeln. Die **Lauchzwiebel** in dünne Ringe schneiden. In einem Wasserkocher ausreichend Wasser für die **Glasnudeln** aufkochen.



4. Suppe ansetzen

Die **Karotten** in den Topf geben und bei mittlerer bis starker Hitze 3-4Min. unter Rühren anbraten. Die **Würzpaste** hinzufügen und 2-3Min. mitbraten, dann mit der **Kokosmilch** und 400ml Wasser ablöschen. Die **½ des Brühgewürzes oder mehr nach Geschmack** einrühren und die **Suppe** aufkochen.



2. Fleisch anbraten

Das **Fleisch** trocken tupfen und in einem mittelgroßen Topf mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze ca. 3Min. auf jeder Seite anbraten, bis das **Fleisch** noch nicht gar, aber von außen gebräunt ist. Aus dem Topf nehmen und beiseitestellen, den Topf **samt Bratenfett** aufbewahren.



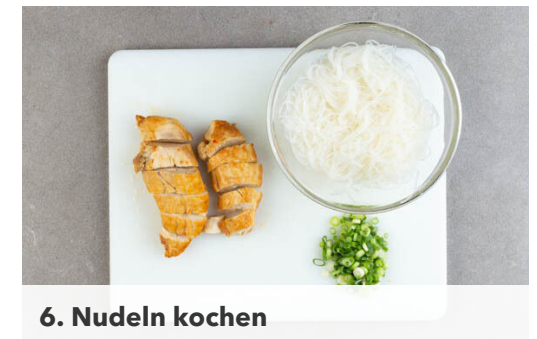
5. Suppe köcheln

Die Enden der **Bohnen** ggf. entfernen. Das **Fleisch** zurück in den Topf geben, die **Bohnen** ebenfalls hinzufügen und die **Suppe** 10-13Min. kochen lassen, bis das **Gemüse** weich und das **Fleisch** gar ist. Die **Suppe** mit 2TL Essig, **mehr Brühgewürz** oder Salz abschmecken.



3. Würzpaste pürieren

Den **Ingwer**, den **Knoblauch**, die **Tomaten** und die **Gewürzmischung** mit 50ml Wasser in ein hohes Gefäß geben und mit einem Stabmixer fein pürieren.



6. Nudeln kochen

Die **Nudeln** mit dem gekochten Wasser bedecken und 3-5Min. gar ziehen lassen. Inzwischen das **Fleisch** aus der **Suppe** nehmen und in Scheiben schneiden. Die **Nudeln** in ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und in die **Suppe** geben. Die **Glasnudelsuppe** auf tiefe Teller verteilen, mit dem **Fleisch** und den **Lauchzwiebeln** garnieren und servieren.