



Tomaten-Ei-Suppe mit Sesamhähnchen und Weizennudeln

 ca. 30min  2 Personen

Tomatensuppe mit Nudeln klingt zunächst recht bekannt. Wir haben uns jedoch mal wieder von der vielfältigen Küche Chinas inspirieren lassen und deshalb besticht unsere heutige Kreation mit dekorativen Eierfäden, Lauch, Ingwer und nussigem Sesamöl. Dazu gibt es gebratenes Hähnchenbrustfilet, geschmackvoll verfeinert mit Sesamsamen und einem Hauch Sojasauce. Das ist doch mal was, oder? Ein Hoch auf die kulinarische Vielfalt!

Was du von uns bekommst

- 250g breite Mie-Nudeln ¹
- 1 Stange Lauch
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stück Ingwer
- 4 Tomaten
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 50ml Sojasauce ^{1,6}
- 2 Bio-Eier ³
- 1 Päckchen geröstetes Sesamöl ¹¹
- 1 Päckchen Sesam ¹¹

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Küchenschere
- Kartoffelstampfer
- Messbecher
- Küchenreibe
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Eier (3), Sojabohnen (6), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 791kcal, Fett 29.3g, Kohlenhydrate 76.5g, Eiweiß 50.8g



1. Gemüse schneiden

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **1/2 der Nudeln** zum Kochen bringen. Den **Lauch** längs halbieren und in feine Streifen schneiden. Etwa **2EL dunkelgrüne Lauchstreifen** für die Garnitur beiseitelegen. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln oder reiben. Die **1/2 des Ingwers oder mehr nach Geschmack** fein reiben. Die **Tomaten** grob würfeln.



4. Nudeln kochen

Die **1/2 der Nudeln** in das kochende Wasser geben und in ca. 4Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und kalt abschrecken. Die **Nudeln** mit einer Schere in 4-5cm lange Stücke schneiden.



2. Fleisch vorbereiten

Das **Fleisch** trocken tupfen und horizontal in **2 dünnere Filets** schneiden.



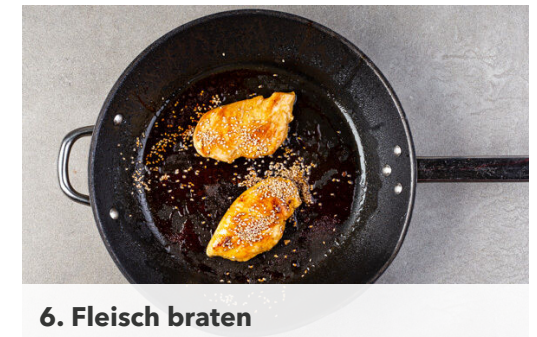
5. Eier einrühren

Die **Eier** in einer Schale mit je 1 Prise Salz und Pfeffer verquirlen, dann langsam in die **Suppe** einrühren, sodass sich Fäden bilden. Die **Suppe** erneut für ca. 1Min. erhitzen, bis die **Eier** gar sind. Die **Nudeln** dazugeben und 30Sek.-1Min. erwärmen. Den Topf vom Herd nehmen und das **Sesamöl** einrühren. Die **Suppe** mit Salz, Zucker und Essig abschmecken.



3. Suppe ansetzen

Den **Lauch**, den **Knoblauch** und den **Ingwer** in einem zweiten mittelgroßen Topf mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 2-3Min. anbraten, bis der **Lauch** weich wird. Die **Tomaten**, 500ml heißes Wasser, das **Brühgewürz**, die **1/2 der Sojasauce**, 1EL Essig sowie 2TL Zucker einrühren und abgedeckt 6-7Min. köcheln lassen. Die **Tomaten** mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken.



6. Fleisch braten

Das **Fleisch** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze auf jeder Seite 3-4Min. gar braten. Die **übrige Sojasauce** zugeben und 30Sek.-1Min. einköcheln lassen. Die Pfanne vom Herd nehmen, den **Sesam** hinzufügen. Die **Suppe** auf Schalen verteilen, das **Fleisch** in Scheiben schneiden, darauf anrichten und mit dem **restlichen Lauch** garniert servieren.