



Asiatische Hühnersuppe

mit Reisbandnudeln und Kokosmilch



30-40min



2 Personen

Diese Suppe ist ein wahrer Alleskönner: Ingwer und Knoblauch kurbeln das Immunsystem an, Sellerie und Karotten liefern viele Vitamine. Mit zartem Hähnchenfleisch köchelt das Ganze in einer mit Kokosmilch verfeinerten Brühe. Leckere Reisnudeln sorgen dafür, dass keiner hungrig den Tisch verlässt. Guten Appetit bei diesem Marley-Spoon-Klassiker!

Was du von uns bekommst

- 250g breite Mie-Nudeln ¹
- 1 Stangensellerie ⁹
- 1 Karotte
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stück Ingwer
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Päckchen Hühnerbrühwürz
- 1 unbehandelte Limette
- 200ml Kokosmilch

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- großer Topf
- mittelgroßer Topf
- Sparschäler
- Messbecher
- Küchenreibe
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Sellerie (9). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 775kcal, Fett 31.7g, Kohlenhydrate 80.7g, Eiweiß 36.9g



1. Gemüse schneiden

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Den **Stangensellerie** in möglichst dünne Scheiben schneiden. Die **Karotte** schälen und mit einer Reibe grob raspeln. Die **Zwiebel**, den **Knoblauch** und den **Ingwer** schälen und fein würfeln.



4. Suppe ansetzen

Die **Karotten**, die **Zwiebeln**, den **Knoblauch** und den **Ingwer** zum **Fleisch** in den Topf geben und 2-3Min. mitbraten. Dann 600ml Wasser angießen, das **Brühwürz** unterrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Die **Suppe** ca. 10Min. bei mittlerer Hitze köcheln lassen.



2. Fleisch vorbereiten

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen, in mundgerechte Stücke schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen.



5. Nudeln garen

Die **Nudeln** in das kochende Wasser geben und gut umrühren. Den Topf vom Herd nehmen und die **Nudeln** ohne Hitzzufuhr ca. 8Min. ziehen lassen. In ein Sieb abgießen und kalt abschrecken. Die **Limettenschale** fein abreiben, dann die **Limette** halbieren und in Spalten schneiden.



3. Fleisch anbraten

Das **Fleisch** in einem großen Topf mit 1EL Pflanzenöl bei starker Hitze von allen Seiten 2-3Min. anbraten.



6. Suppe fertigstellen

Die **Kokosmilch** in die **Suppe** rühren und die **Suppe** weitere 5Min. köcheln lassen. Den **Stangensellerie** und die **Nudeln** hinzufügen und kurz erwärmen. Die **Suppe** mit dem **Limettenabrieb** abschmecken und mit den **Limettenspalten** servieren.