



Satay-Hähnchensuppe

mit Glasnudeln und Gemüse



30-40min



2 Personen

Heute gibt es eine cremige Kokosmilchsuppe mit zarter Hähnchenbrust, knackigem Gemüse und Glasnudeln. Für den feinen, tiefen Geschmack sorgen Ingwer, Erdnussbutter und Teriyakisauce, gehackter Koriander bringt eine Extraportion Frische.

Was du von uns bekommst

- 100g Vermicelli-Glasnudeln
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stück frischer Ingwer
- 1 Karotte
- 1 gelbe Paprika
- 1 Hühnerbrühwürfel ⁹
- 2 Päckchen Erdnussbutter ⁵
- 1 Päckchen Teriyakisauce ^{1,6}
- 10g frischer Koriander

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Kochtopf
- Sparschäler
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Erdnüsse (5), Sojabohnen (6), Sellerie (9). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 878kcal, Fett 46.9g, Kohlenhydrate 73.6g, Eiweiß 37.7g



1. Glasnudeln garen

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Den Topf vom Herd nehmen, die **Nudeln** in das heiße Wasser geben und 3-5Min. ziehen lassen, bis sie bissfest sind. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Den Topf aufbewahren.



2. Fleisch vorbereiten

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen, in möglichst dünne Streifen schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen.



3. Zwiebel schneiden

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Den **Ingwer** schälen und ebenfalls in feine Würfel schneiden.



4. Gemüse schneiden

Die **Karotte** schälen, längs halbieren und schräg in dünne Scheiben schneiden. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden.



5. Suppe ansetzen

Die **Zwiebeln**, den **Knoblauch** und den **Ingwer** in dem Topf mit 1-2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze ca. 1Min. farblos anschwitzen. Mit der **Kokosmilch** und 400ml Wasser ablöschen, dann den **Brühwürfel**, **2/3 der Erdnussbutter** oder mehr nach Geschmack und die **Teriyakisauce** nach Geschmack unterrühren. Die **Suppe** 2-3Min. sanft köcheln lassen.



6. Suppe fertigstellen

Die **Hähnchenstreifen**, die **Karotten** und die **Paprika** in die **Suppe** geben und alles weitere 3-4Min. sanft köcheln lassen, bis das **Fleisch** gar ist. Währenddessen den **Koriander** samt **Stängeln** grob schneiden. Die **Glasnudeln** in die **Suppe** rühren und die **Satay-Hähnchensuppe** mit **Koriander** garniert servieren.