



## 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 Extraption 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 <sup>5</sup>
- 2 Päckchen Erdnussbutter <sup>5</sup>
- 1 Päckchen Teriyakisauce <sup>1,6</sup>
- 10g frischer Koriander

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl

## Küchenutensilien

- mittelgroßer Kochtopf
- Sparschäl器
- 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.