



Indonesische Glasnudelsuppe mit Hähnchen

mit grünen Bohnen und Kirschtomaten



30-40min



2 Portionen

Feinste indonesische Aromen ziehen durch deine Küche und die Vorfreude auf ein wohltuendes Süsschen steigt. Aus Knoblauch-Ingwer-Paste, Kirschtomaten, Kokosmilch und duftenden Gewürzen zauberst du auf Knopfdruck eine herrliche Brühe. Darin garst du erst zartes Hähnchenbrustfilet und grüne Bohnen, dann die Glasnudeln kurz vor dem Servieren. Ein Rezept mit exotischer Würze und wohltuender Eleganz.

Was du von uns bekommst

- 1 Karotte
- 250g grüne Bohnen
- 250g Kirschtomaten
- 1 Lauchzwiebel
- 10g Thai-Basilikum
- 1 Hähnchenbrustfilet
- 1 Pck. Knoblauch-Ingwer-Paste
- 2 Pck. indonesische Gewürzmischung
- 200ml Kokosmilch
- 1 Pck. Hühnerbrühwürz
- 100g Vermicelli-Glasnudeln

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- Wasserkocher
- 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.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 672kcal, Fett 27.9g, Kohlenhydrate 66.5g, Eiweiß 35.7g



1. Gemüse schneiden

Die **Karotte** ggf. schälen, längs halbieren und schräg in dünne Scheiben schneiden. Die Enden der **grünen Bohnen** abschneiden. Die **Kirschtomaten** halbieren. Den **weißen Teil** und den **grünen Teil der Lauchzwiebel** getrennt schräg in feine Ringe schneiden. Die **Basilikumblätter** abzupfen und die Stängel entsorgen.



4. Suppe ansetzen

Die **Knoblauch-Ingwer-Paste** und die **Gewürzmischung** in den Topf geben und ca. 1Min. duftend anbraten. Dann mit der **Kokosmilch** und 400ml Wasser ablöschen, das **Brühwürz** unterrühren und die **Suppe** aufkochen lassen.



2. Fleisch anbraten

Das **Fleisch** trocken tupfen, horizontal halbieren und beide Seiten mit Salz würzen. Dann in einem mittelgroßen Topf mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze 2-3Min. auf jeder Seite anbraten, bis das **Fleisch** goldbraun, aber noch nicht gar ist. Aus dem Topf nehmen und beiseitestellen. Den Topf nicht auswischen.



5. Suppe köcheln

Das **Fleisch** und die **grünen Bohnen** in den Topf geben und die **Suppe** 10-12Min. köcheln lassen, bis das **Gemüse** weich und das **Fleisch** gar ist. In einem Wasserkocher ausreichend Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Die **Nudeln** mit dem heißen Wasser bedecken und in 3-5Min. gar ziehen lassen.



3. Karotten braten

Die **Karotten** und die **weißen Lauchzwiebelringe** in dem Topf bei mittlerer bis starker Hitze 3-4Min. braten. Dann die **Kirschtomaten** hinzugeben und 2-3Min. mitbraten, bis sie weich werden und die Haut Blasen wirft.



6. Suppe fertigstellen

Die **Nudeln** in ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Das **Fleisch** aus der Suppe nehmen und in Tranchen schneiden. Die **Nudeln** in die **Suppe** geben und mit ½EL Essig sowie Salz abschmecken. Die **Glasnudelsuppe** auf tiefe Teller verteilen, mit dem **Fleisch** belegen und mit den **grünen Lauchzwiebelringen** und dem **Basilikum** garniert servieren.