



Tomaten-Ei-Suppe mit Sesamhähnchen

und Weizennudeln



ca. 30min



3-4 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

- 300g Udon-Nudeln ¹
- 1 Stange Lauch
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Stück Ingwer
- 8 Tomaten
- 2 Packungen Hähnchenbrustfilet
- 2 Päckchen Hühnerbrühgewürz
- 75ml Sojasauce ^{1,6}
- 2 Bio-Eier ³
- 2 Päckchen geröstetes Sesamöl ¹¹
- 1 Päckchen Sesam ¹¹

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- großer Topf
- großer Topf mit Deckel
- große 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 675kcal, Fett 20.3g, Kohlenhydrate 73.7g, Eiweiß 45.4g



1. Gemüse schneiden

In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Den **Lauch** längs halbieren und in feine Streifen schneiden. Etwa **4EL dunkelgrüne Lauchstreifen** für die Garnitur beiseitelegen. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln oder reiben. Den **Ingwer** fein reiben. Die **Tomaten** grob würfeln.



4. Nudeln kochen

Die **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 jeweils horizontal in **2 dünnerne Filets** schneiden.



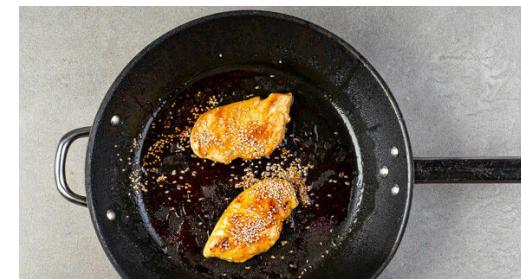
5. Eier einrühren

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 großen Topf mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 2-3Min. anbraten, bis der **Lauch** weich wird. Die **Tomaten**, 1L heißes Wasser, das **Brühgewürz**, die **1/2 der Sojasauce**, 2EL Essig sowie 4TL Zucker einrühren und abgedeckt 6-7Min. köcheln lassen. Die **Tomaten** mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken.



6. Fleisch braten

Das **Fleisch** in einer großen Pfanne mit 2EL 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.