

MARLEY SPOON



Asiatische Hühnersuppe

mit Reisbandnudeln und Kokosmilch



30-40Min.



2 Personen

Diese Hühnersuppe ist ein wahrer Alleskönner: Ingwer und Knoblauch kurbeln das Immunsystem an, Sellerie und Karotten liefern viele Vitamine. Mit zartem Hühnchen köchelt das Ganze in einer mit Kokosmilch verfeinerten Brühe. Guten Appetit bei diesem Marley-Spoon-Klassiker!

Was du von uns bekommst

- 150g Reisbandnudeln
- 1 Stangensellerie ⁹
- 1 Karotte
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stück frischer Ingwer
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Geflügelbrühwürfel ⁹
- 1 unbehandelte Limette
- 250ml Kokosmilch

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- großer Kochtopf
- mittelgroßer Kochtopf
- Sparschäler
- Messbecher
- Küchenreibe
- Sieb

Vergiss nicht, dein Gemüse noch mal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene

Sellerie (9). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 786.0kcal, Fett 32.6g, Eiweiß 37.1g, Kohlenhydrate 81.1g



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. **Tipp:** Der **Ingwer** lässt sich am besten mit einem kleinen Löffel schälen.



4. Suppe ansetzen

Die **Karotten**, die **Zwiebeln**, den **Knoblauch** und den **Ingwer** zum **Hähnchen** in den Topf geben und 2-3Min. mitbraten. 600ml Wasser angießen, den **Brühwürfel** hinzufügen, mit Salz und Pfeffer würzen und 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 kochen

Die **Nudeln** in das kochende Wasser geben, den Topf vom Herd nehmen und die **Nudeln** ohne Hitzezufuhr in 7-8Min. gar ziehen lassen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Inzwischen die **Limettenschale** fein abreiben, dann die **Limette** halbieren und in Spalten schneiden.



3. Fleisch braten

Die **Hähnchenstücke** 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 **Limettenabrieb** abschmecken und mit den **Limettenspalten** servieren.