



Teriyaki-Hühnersuppe mit grünem Spargel und Shiitakepilzen

 20-30min  2 Personen

Wusstest du, dass der Spargelanbau von den Römern nach Mitteleuropa gebracht wurde? Damals wurden die Gemüsestange vornehmlich als Arzneimittel geschätzt und weniger als Gemüse kultiviert. Heutzutage können wir die Spargelzeit und dessen Delikatessen kaum erwarten und reiben uns schon mal die Bäuche. Wie wäre es mit einer asiatischen Variation mit salziger Sojasauce und mariniertem Teriyaki-Häh...

Was du von uns bekommst

- 9
- 1,6
- 1,6

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Kochtopf
- Messbecher
- Kochtopf
- Sieb
- Sparschäler

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 620kcal, Fett 8.2g, Kohlenhydrate 96.1g, Eiweiß 35.3g



1. Hähnchen schneiden

Die **Hähnchenbrust** in 1cm große Würfel schneiden und mit der **Teriyakisauce** marinieren. In einem mittleren Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Reisbandnudeln** zum Kochen bringen.



4. Hähnchen kochen

Die **Brühe** mit **Pilzen** in einem großen Kochtopf nochmals aufkochen lassen, dann das **Hähnchen** mit der **Teriyakisauce** und **Sojasauce** hinzugeben. Das **Fleisch** bei geringer Hitze ca. 5-8Min. ziehen lassen.



2. Brühe ansetzen

Inzwischen 700ml Wasser im Wasserkocher aufkochen und den **Brühwürfel** darin auflösen. Anschließend die **Shiitakepilze** in der **Brühe** für ca. 8-10Min. einweichen lassen. Die **Pilze** im Anschluss ggfs. nochmal in kleinere Streifen schneiden.



5. Nudeln kochen

Sobald das Wasser kocht, die **Reisbandnudeln** ca. 6-8Min. auf niedriger Hitze köcheln lassen, dann durch ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken.



3. Gemüse schneiden

Nun das letzte Drittel des **Spargels** mit einem Sparschäler abschälen und den **Spargel** gut waschen, dann in schräge, dünne Streifen schneiden. Die **Karotte** ebenfalls schälen, der Länge nach halbieren und in dünne, schräge Streifen schneiden.



6. Suppe fertigstellen

Zum Schluss das **Gemüse** zum **Hähnchen** hinzufügen und weitere ca. 8-10Min. auf niedriger Hitze ziehen lassen und gut mit **Chinese Allrounder**, Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Nudeln** untermischen und servieren.