



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 Extraportion Frische.

Was du von uns bekommst

- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 100g Vermicelli-Glasnudeln
- 1 Geflügelbrühwürfel ⁹
- 1 Päckchen Erdnussbutter ⁵
- 1 Päckchen Teriyakisauce ^{1,6}
- 1 rote Zwiebel
- 1 Stück frischer Ingwer
- 1 gelbe Paprika
- 10g frischer Koriander
- 2 Karotten
- 1 Knoblauchzehe

Was du zu Hause benötigst

- Pflanzenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- großer Kochtopf
- kleiner Kochtopf
- Sieb
- Sparschäler

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 795kcal, Fett 42.3g, Kohlenhydrate 64.2g, Eiweiß 35.2g



1. Glasnudeln garen

In einem kleinen Topf ausreichend leicht gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Den Topf vom Herd nehmen, die **Nudeln** in das heiße Wasser geben und ca. 3-5Min. ziehen lassen, bis sie bissfest sind. Die **Nudeln** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



4. Gemüse vorbereiten

Die **Karotten** schälen, längs halbieren und schräg in dünne Scheiben schneiden. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden.



2. Hähnchen vorbereiten

Das **Hähnchenfleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen, in möglichst dünne Streifen schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen.



5. Suppe ansetzen

Die **Zwiebeln**, den **Knoblauch** und den **Ingwer** in einem großen Topf mit 1-2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze ca. 1Min. farblos anschwitzen, dann mit der **Kokosmilch** und 400 ml Wasser ablöschen. Die **Erdnussbutter**, den **Brühwürfel** und nach Geschmack **Teriyakisauce** unterrühren. Die **Suppe** ca. 2-3Min. sanft köcheln lassen.



3. Zwiebel schneiden

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein hacken. Den **Ingwer** schälen und in feine Würfel schneiden. **Tipp:** Der **Ingwer** lässt sich am besten mit einem kleinen Löffel schälen.



6. Suppe fertigstellen

Die **Hähnchenstreifen**, die **Karotten** und die **Paprika** zugeben und alles weitere 3-4Min. sanft köcheln lassen, bis das **Fleisch** gar ist. Währenddessen den **Koriander samt Stängeln** grob hacken. Dann die **Glasnudeln** untermischen und die **Satay-Hähnchensuppe** mit **Koriander** garniert servieren.