

Asiatische - Hühnersuppe

Kategorien: Suppe, Eintopf, Huhn, Exotisch

Zutaten für: 4 Portionen

2		Rote Chilischoten
1		Knoblauchzehe
20	Gramm	Ingwerwurzel; frisch
3	Essl.	Öl
		Salz
1		Perlhuhnbrust mit Knochen à 500 g
3	mittl.	Tomaten
200	Gramm	Gelbe Paprikaschoten
200	Gramm	Rote Paprikaschoten
500	Gramm	Broccoli
2	Essl.	Trockener Sherry
50	Gramm	Erdnüsse

Anleitung:

1. Eine Chilischote putzen, Knoblauch und Ingwer schälen, alles fein hacken und im heißen Öl andünsten. Mit 1/4 Ltr.. Wasser aufkochen und salzen. Die Perlhuhnbrust darin 20 Minuten offen ziehen lassen, dann herausnehmen und von den Knochen lösen. Die Brühe weitere 20 Minuten mit dem Knochen offen einkochen.

2. Die Tomaten über Kreuz einritzen, heiß überbrühen, kalt abschrecken, häuten, in Spalten schneiden und entkernen. Die Paprikaschoten und den Broccoli putzen und zerteilen. Eine Chilischote putzen und in Ringe schneiden. Alles 8 Minuten in der Brühe garen.

3. Das Fleisch in Scheiben schneiden und in der Brühe erhitzen. Mit Sherry würzen. Mit Erdnüssen bestreuen und anrichten.

: Zubereitungszeit: 1 Stunde

: Pro Portion 36g E, 15g F, 6g KH; 312 kcal (1130 kJ)

Quelle:

Aus einer Rezeptsammlung von Konrad Heizmann