

Scharfe Chinasuppe

Kategorien: Vorspeisen, Suppen

Zutaten für: 4 Portionen

30	Gramm	Getrocknete chinesische Pilze
50	Gramm	Glasnudeln
250	Gramm	Schweinefleisch Salz, Pfeffer
2	Essl.	Soja-Sauce
100	Gramm	Karotten
1	Bund	Frühlingszwiebeln
3	Essl.	Öl
100	Gramm	Grüne Erbsen (TK)
1	Ltr.	Fleischbrühe
130	Gramm	Bambussprossen
50	Gramm	Sojabohnenkeimlinge
4-6		Chilischoten Sambal Oelek

Anleitung:

Pilze einige Stunden einweichen. Glasnudeln in reichlich kochendes Wasser geben, von der Kochstelle nehmen und zugedeckt ca. 4 Minuten quellen lassen. Nudeln auf ein Sieb geben, mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen. Fleisch in Streifen schneiden, salzen, pfeffern und mit Soja-Sauce beträufeln. Karotten schälen, nach Wunsch der Länge nach 4 Kerben einschneiden und die Karotten in Scheibchen schneiden, so entstehen Blütenblätter. Frühlingszwiebeln waschen und in Ringe schneiden. Öl in einem Topf erhitzen, das Fleisch darin kurz anbraten. Vorbereitetes Gemüse und Erbsen zugeben und mit Brühe auffüllen. Zum Kochen bringen und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Bambussprossen, Sojabohnenkeimlinge, Glasnudeln, abgetropfte Pilze sowie Chilischoten zufügen und 5 Minuten ziehen lassen.

Suppe mit Sambal Oelek abschmecken. Wer es schärfer liebt, gibt noch etwas Sambal Oelek in seine Suppentasse.

221 Kalorien/ 926 Joule pro Portion

Garzeit: ca. 15 Minuten Vorbereitung: ca. 20 Minuten

Quelle:

Aus einer Rezeptsammlung von Konrad Heizmann
Rezept erfasst mit*RK*17.08.2015 von K.H.