

GLASNUDELSUPPE

15 MIN

ZUBEREITUNGSZEIT



90 MIN

GESAMTZEIT

Zutaten für 5 Portionen

- 2 Hähnchenschenkel
- 300 g Möhren
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 Spitzpaprika (rot)
- 2,5 Liter Wasser
- 1 Zwiebel
- 10 g Ingwer
- 4 EL Sojasauce
- 100 g Glasnudeln



Glasnudelsuppe kochen:

1. Koche zuerst die [Hühnerbrühe](#). Dafür gibst du die Hühnerbeine in einen großen Topf und gießt 2,5 Liter Wasser an. Schäle die Zwiebel und den Ingwer und gib sie im Ganzen hinzu. Füge außerdem 2 Teelöffel Salz zu. Bringe die Brühe zum Kochen und lasse sie eine Stunde köcheln.
2. In der Zwischenzeit kannst du schon das Gemüse vorbereiten. Schäle die Möhren und schneide sie in Streifen. Das geht gut mit solch einem Schäler. Wasche und entkerne die Paprika und schneide sie in dünne Ringe. Aus den Lauchzwiebeln schneidest du ebenfalls Ringe.
3. Wenn die Brühe fertig gekocht ist, seihst du sie ab und lässt die Hühnerbeine kurz abkühlen. Löse das Fleisch und schneide es in mundgerechte Stücken.
4. Gib das Fleisch mit dem Gemüse in die Suppe und lasse es für 5 Minuten köcheln.
5. Füge die Sojasauce hinzu und schmecke die Suppe mit Salz ab. Nun fehlen nur noch die Glasnudeln, die nur 2 Minuten mitgekocht werden müssen. Zerschneide sie über dem Topf etwas mit einer Schere.

Nährwerte pro Portion: 220 kcal | KH 27,7 g | E 12,1 g | F 6,7 g



Ein Rezept von Familienkost.de

Besuch uns gern wieder auf familienkost.de und stöbere in unserem Shop.

