

Hühner-Suppe mit Reismudeln



© le menu

ZUTATEN

ZUBEREITEN: ca. 45 Minuten

ZIEHEN LASSEN: ca. 30 Minuten

Für 4 Personen

5 cm Ingwerwurzel, fein gehackt
 2 cm Kurkumawurzel, fein gehackt
 2 Stängel Zitronengras, in Stücken
 3 Schalotten, halbiert
 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
 1 EL Erdnussöl
 8 dl Hühnerbouillon
 1 Sternanis
 1 Nelke
 4 Pouletbrüstchen
 1 Rüebli, in Stängeli
 150 g breite Glas- oder Reismudeln
 50 g Spinat
 ½ Bund Schnittlauch oder Koriander, fein geschnitten
 1 Limette, heiss ab gespült, trockengetupft, in Schnitzen

NÄHRWERTE

Pro Portion / pro Stück: kcal 376 , Fett 8g , Kohlenhydrate 38g , Eiweiss 38g

www.lemenu.ch

ZUBEREITUNG

1 Ingwer und alle Zutaten bis und mit Knoblauch in einer weiten Pfanne im heissen Öl anbraten.

2 Bouillon dazugliessen, Gewürze beifügen, ca. 10 Minuten ziehen lassen.

3 Pouletbrüstchen und Rüebli beifügen, knapp unter dem Siedepunkt nochmals ca. 20 Minuten garen.

Inzwischen Nudeln in siedendem Salzwasser al dente köcheln. Nudeln abtropfen und zur Suppe geben.

4 Poulet aus der Suppe nehmen, in feine Tranchen schneiden. Spinat zur Suppe geben, mischen. Suppe mit Poulet, Kräutern und Limettenschnitzen anrichten.