



Peking-Suppe mit Hähnchen

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
10min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|---------------------|----------|
| Zwiebeln, gelb | 1 St. |
| Champignons, weiß | 200 g |
| Karotten | 200 g |
| Zucchini | 200 g |
| Paprika, rot | 1 St. |
| Hähnchenbrustfilets | 300 g |
| Öl | 2 EL |
| Gemüsebrühe | 1 L |
| Essig | 2 EL |
| Sojasauce | 6 EL |
| Zucker | 1 EL |
| Tomatenmark | 2 EL |
| Chili, gemahlen | 0.5 TL |
| Frühlingszwiebeln | 0.5 Bund |
| Speisestärke | 2 EL |
| Eier | 2 St. |

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, Küchenkrepp, Monsieur Cuisine

1. Zwiebel halbieren und schälen. Champignons ggf. mit Küchenkrepp säubern. Karotten und Zucchini waschen und Enden entfernen. Paprika waschen und Strunk mit Kerngehäuse entfernen. Hähnchen waschen, trocken tupfen und in dünne Streifen schneiden.
2. In den Mixbehälter Zwiebel geben und 4 Sek./Stufe 8 zerkleinern. Champignons, Karotten, Zucchini und Paprika zugeben und 8 Sek./Stufe 6 zerkleinern. Öl zugeben und 4 Min./Anbratstufe anbraten. Gemüsebrühe, Essig, Sojasauce, Zucker, Tomatenmark und Chilipulver zugeben und 15 Min./100 °C/Stufe 1 garen.
3. Nach Ende der Garzeit Hähnchen zugeben und nochmal 10 Min./100 °C/Stufe 1 garen. Inzwischen Frühlingszwiebeln waschen, trocken schütteln und in feine Ringe schneiden. In einer Schüssel Speisestärke mit etwas Wasser verrühren und ca. 5 Min. vor Ende der Garzeit durch die Deckelöffnung geben.
4. In einer Schüssel Eier verquirlen, ebenfalls durch die Deckelöffnung geben und Suppe fertig garen. Peking-Suppe in Schalen anrichten und mit Frühlingszwiebeln bestreut servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 336 kcal |
| Kohlenhydrate | 27 g |
| Eiweiß | 24 g |
| Ballaststoffe | 5 g |
| Fette | 15 g |