

Bihunsuppe

Hähnchenbrustfilet in orientalisch gewürztem Sud kochen

Zutaten für 4 Portionen

1,3 L	Wasser
500 g	Hähnchenbrustfilet
2 cm	Ingwer
1	Orange
1	Kardamomkapsel
etwas	Minze
1	Chilischote
400 g	Champignons
1	Möhre
1	Paprikaschote, rot
3 EL	Sojasauce, dunkel
1,5 EL	Currypulver
1 TL	Kurkuma
1/2 TL	Ras el hanout
1 EL	Reisessig
1 TL	Sambal Oelek
150 g	Glasnudeln
400 g	Mungobohnensprossen



Sud: leicht gesalzenes Wasser in zweitgrößtem Edelstahl-Topf erhitzen.

Ingwer in Scheiben schneiden.

Chilischote in Ringe schneiden.

Orange filetieren und in Scheiben schneiden.

Kardamomkapseln mit der flachen Messerseite andrücken.

Minze fein hacken

Alle Zutaten ins Wasser geben, min. 5 Minuten köcheln lassen, dann Temperatur herunter stellen.

Hähnchenbrustfilets trocken tupfen und auf Raumtemperatur bereitlegen,

in den Sud legen und darauf achten, dass das Wasser nicht mehr siedet (Fleisch wird sonst trocken)

Topf mit Deckel bedecken und Filets ca. 10 Minuten garen lassen.

Nach 5 Minuten die Hähnchenbrustfilets wenden.

Hähnchenbrustfilets aus dem Sud (Sud aufheben) nehmen, in Scheiben schneiden.

Möhre, Paprika und Champignons in Streifen schneiden.

Glasnudeln mit der Haushaltsschere in ca. 4-cm-lange Stücke schneiden, separat garen.

Mungobohnensprossen waschen und abtropfen lassen.

Sud durch ein Sieb in großen Topf umfüllen, zum Kochen bringen,

Champignons, Möhre, Paprika und Gewürze dazugeben.

Ca. 6 Minuten köcheln lassen, dann die Mungobohnensprossen dazugeben.

Nach Bedarf andicken (ist nicht nötig)

Varianten: 5 Mu-Er-Pilze und 80 g Bambusscheiben in Streifen zugeben,
dann nicht so viele Sprossen.