Noodle-Gemüsebowl mit Poulet

Meine Wahl.

Gesamtzeit: 35 min

Aktivzeit: 35 min

Einfach



Zutaten

für 4 Personen

250 g	gekochtes Fleisch vom Schweizer Poulet, siehe Tipp
1 Stange	Zitronengras
25 g	frischer Ingwer
2	Knoblauchzehen
2	Schalotten
1 TL	5-Spice-Gewürz
1 EL	Sesamöl
6.5 dl	Kokosmilch
6.5 dl	Hühnerbouillon
300 g	Chinakohl
0.5 Bund	Thai-Basilikum
200 g	Eiernudeln
	Salz
100 g	Salatspinat
100 g	tiefgekühlte Erbsen, aufgetaut
1 1/2 EL	Sesamsamen

Nährwerte

1 Portion enthält ca.:

715	kcal
30 g	Eiweiss
48 g	Kohlenhydrate
44 g	Fett

enthält Gluten

Laktosefrei

Low Carb

Zubereitung

1. Zitronengras mit dem Messer anquetschen. Chilischote einschneiden. Ingwer und Knoblauch schälen und fein reiben. Schalotte schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden.

2. In einer Pfanne die vorbereiteten Zutaten mit dem 5-Spice-Gewürz in Sesamöl andünsten. Mit Kokosmilch und Hühnerbouillon ablöschen und die Suppe zugedeckt 5 Minuten köcheln lassen

3 Inzwischen Chinakohl in feine Streifen schneiden. Basilikum grob hacken.

4 Pouletfleisch mit den Fingern zerzupfen.

5 Eiernudeln in kochendem Salzwasser bissfest garen.

6 Gleichzeitig das Zitronengras aus der Suppe entfernen. Suppe mit Salz abschmecken. Chinakohl, Salatspinat, Erbsen und Poulet beifügen und alles 2?3 Minuten kochen lassen.

7 Nudeln abgiessen und mit Basilikum in vorgewärmte Schalen geben. Die Suppe mit dem Gemüse darübergeben und mit Sesam bestreuen. Sofort servieren.

Tipp: Ob man 50 g mehr oder weniger Pouletfleisch-Reste hat, spielt bei diesem Rezept keine Rolle. Ebenfalls geeignet sind Reste von Kalb oder Schwein. Das frische Gemüse lässt sich mit Resten anreichern oder sogar ganz ersetzen.