



# 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
- 1.5 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

Erhalte Rezepte, Tipps und spannende Geschichten rund um Schweizer Fleisch auf [schweizerfleisch.ch](https://schweizerfleisch.ch).

- 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 darübergerben 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.