

Noodle-Gemüsebowl mit Poulet



⌚ Gesamtzeit: 35 min

cookpot Aktivzeit: 35 min

fork 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

bread enthalt Gluten

fork Laktosefrei

no-bread 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.

- 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.