

Pouletsuppe Asia-Style mit Gemüse und Ei

Gesamtzeit **30 Min.** 10 Min. Vorbereitungszeit 20 Min. Kochzeit

Nährwertangaben (pro Portion):

1'800 kJ / 430 kcal

Fett: **14 g** Eiweiss: **28 g**

Kohlenhydrate: **42 g**

ZUTATEN

2 Portion(en)

1 EL	Pflanzenöl
0.5	Zwiebel
0.5	rote Chilischote, fein gehackt
1	Knoblauchzehe, fein gehackt
0.5 TL	Ingwer, gerieben
1	Karotte
1	rote Peperoni
150 g	Pouletbrustfilet
1.5 EL	<u>Kikkoman natürlich gebrauchte Sojasauce</u>
600 ml	Hühnerbouillon oder Wasser
1	Ei
2.5 EL	Weizenmehl

ZUBEREITUNG

Schritt 1

1 EL Pflanzenöl - **0.5** Zwiebel - **0.5** rote Chilischote, fein gehackt - **1** Knoblauchzehe, fein gehackt - **0.5 TL** Ingwer, gerieben - **150 g** Pouletbrustfilet - **1 EL** Kikkoman natürlich gebrauchte Sojasauce

Zwiebel hacken und mit Chili, Knoblauch und Ingwer in Pflanzenöl anbraten. Die in Scheiben geschnittene Pouletbrust und Kikkoman Sojasauce hinzufügen und 2 Minuten unter ständigem Rühren braten.

Schritt 2

1 Karotte - **1** rote Peperoni - **600 ml**

Hühnerbouillon oder Wasser

Karotte und Peperoni hacken und zum Fleisch geben. 1 weitere Minute braten, dann heisse Bouillon oder heisses Wasser hinzugeben.

15 Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen.

Schritt 3

1 Ei - **2.5 EL** Weizenmehl - **0.5 EL** Kikkoman natürlich gebrauchte Sojasauce

In einer kleinen Schüssel Ei, Mehl und Kikkoman Sojasauce verquirlen. Die Mischung in einem dünnen Strahl unter Rühren langsam in die kochende Suppe giessen. Zum Kochen bringen und servieren.