

Thaisuppe mit Huhn



Nährwertangaben pro Portion:
Kalorien 373 kcal

- Zubereitungszeit ca. 30 Minuten
- Schwierigkeitsgrad einfach
- Entspricht den Abnehmen mit Genuss und den AOK-Qualitätskriterien

Zutaten

Für 2 Personen

- 2 Hähnchenbrustfilets (ca. 240 g)
- 1 Paprika
- 250 g Wirsing
- 100 g Reisnudeln
- 800 ml Gemüsebrühe
- 1 EL Sojasoße
- 1 EL Limettensaft
- 1 Prise Jodsalz
- 1 Prise Pfeffer

Zubereitung

- Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen, längs halbieren und in Streifen schneiden. Paprika putzen, waschen und in Streifen schneiden. Wirsing putzen, waschen und in Streifen schneiden. Reisnudeln mit einer Schere zerkleinern.
- Gemüsebrühe mit Hähnchenfleisch erhitzen und ca. 5 Minuten köcheln lassen. Paprika, Wirsing und Reisnudeln hineingeben und 8–10 Minuten weitergaren.
- Hühnersuppe mit Sojasoße sowie Limettensaft, etwas Jodsalz und Pfeffer abschmecken.

TIPP: Eine frische Chilischote verleiht der Suppe eine feurige Schärfe.