

Pekingsuppe

Die beliebte süß-sauer Suppe in glutenfreier Variante!

glutenfrei, weizenfrei, laktosefrei, milchfrei



Für 5 – 6 Personen

- 1 Hähnchenbrustfilet
- 1 kleines Stück Ingwer
- 2 Liter Wasser
- 1 Zwiebel
- 100g Karotten
- 2 Zehen Knoblauch
- 100g Bambussprossen (aus dem Glas)
- 2 Tomaten
- 100g Champignons
- 100g Soja- oder Mungbohnsensprossen (aus dem Glas)
- 6 EL Tamari (glutenfreie Sojasauce)
- 1 EL Tomatenmark
- 1,5 EL Hühnerbrühe, instant
- 1,5 EL Speisestärke
- 3 EL Reisessig
- 2 EL Zucker
- Salz
- 1 EL Sesamöl
- 1 Chilischote, fein gehackt
- 2 Eier

1. Ingwer schälen und in Scheiben schneiden. 2 L Wasser zum

Kochen bringen, salzen und Ingwer und Hähnchenbrustfilet zugeben. Etwa 30 – 40 Minuten köcheln lassen, bis das Fleisch gar ist. Hähnchenbrust aus dem Sud nehmen, Sud beiseite stellen (dieser wird noch benötigt) und den Ingwer entfernen. Das Hähnchenfleisch sehr klein schneiden.

2. Während das Hähnchenfleisch köchelt, alle weiteren Zutaten vorbereiten. Zwiebel, Karotte und Knoblauch klein würfeln und in eine Schüssel geben.

3. Bambussprossen, Tomaten, Champignons, Soja- oder Mungbohnsensprossen klein schneiden und in eine weitere Schüssel geben.

4. Sesamöl in einem großen Topf erhitzen und Zwiebel, Karotten und Knoblauch darin stark anbraten, mit Tamari ablöschen und den Sud aufgießen.

5. Bambussprossen, Tomaten, Champignons, Soja- oder Mungbohnsensprossen, Tomatenmark, Hühnerbrühe (Instantpulver) und Hühnerfleisch zugeben und alles zum Kochen bringen. Die Temperatur reduzieren und etwa 5 Minuten köcheln lassen.

6. Speisestärke mit wenig Wasser anrühren und die Suppe, unter rühren, damit abbinden. Mit Reisessig, Zucker, Salz und Chilischote würzen.

7. Die Eier verquirlen und unter ständigem Rühren in die Suppe gießen. Wer mag kann die Suppe, je nach Geschmack, mit etwas Reisessig, Salz oder Chili abschmecken. Guten Appetit ☐

Tipp: Werg mag, kann noch getrocknete Morcheln, Paprika oder Brokkoli zum Köcheln mit in die Suppe geben.

