

Asia-Suppe

Zutaten

- 400g Hähnchenbrustfilet
- 1 rote Chilischote
- 5 EL helle Sojasoße
- 3 Möhren
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 2 EL Sonnenblumenöl
- 1 Liter Gemüsebrühe

Zubereitung

- Hähnchenbrust abtupfen und in kleine Streifen schneiden
- Chili entkernen, abspülen, abtropfen lassen und fein hacken
- Chili mit Sojasoße und etwas Currypulver vermengen, über die Filetstreifen gießen und mit Frischhaltefolie zudecken
- Etwa 15 Minuten im Kühlschrank marinieren, dabei gelegentlich wenden
- Möhren schälen und in Scheiben schneiden
- Frühlingszwiebel ebenfalls in kleine Scheiben schneiden
- Öl in Topf erhitzen und Möhren und Frühlingszwiebel unter Rühren bei mittlerer Hitze etwa 4 Minuten andünsten
- Brühe dazugeben, die Zutaten zum Kochen bringen und zugedeckt etwa 6 Minuten bei mittlerer Hitze garen
- Hähnchen mit der Marina hinzufügen
- Nochmals zum Kochen bringen und zugedeckt etwa 8 Minuten bei mittlerer Hitze kochen lassen
- Mit Sojasoße, Pfeffer und Curry abschmecken