

Thainudelsuppe mit Poulet

Immun-Power aus dem Suppentopf: Schon die Garnitur tut etwas für die Abwehrkräfte, denn Peterli enthält dreimal so viel Vitamin C wie Zitronen. Ingwer verleiht der Suppe die richtige Schärfe, ist ein bewährter Erkältungsspezialist und stärkt das Immunsystem.

Zutaten

100g junger Blattspinat
1 Bund Frühlingszwiebeln, in Ringe geschnitten
3 grosse Rüebli, geschält, in Scheiben geschnitten
250g Champignons, in Scheiben geschnitten
1 Stück Ingwer, ca. 3cm, fein gehackt
2 rote Chilischoten, in feine Streifen geschnitten
2 EL Öl
1 l Gemüsebouillon
100g Reismudeln
500g Pouletbrust
1 Bund Peterli
4 EL Erdnüssli
4-5 EL Sojasosse
Salz, Pfeffer

Zubereitung

- 1 EL Öl in einem grossen Topf erhitzen. Ingwer, Chili und Pilze darin anschwitzen. Brühe zugeben und aufkochen. Rüebli zufügen und alles zugedeckt ca. 10 Minuten köcheln lassen.
- Inzwischen Nudeln nach Packungsanweisung zubereiten. Fleisch waschen und trocken tupfen. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Fleisch darin von jeder Seite ca. 5 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
Peterli waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen. Petersilie und Nüsse hacken.
- Fleisch in Scheiben schneiden. Mit Spinat und Lauchzwiebeln in der Suppe erhitzen. Mit Sojasosse, Salz und Pfeffer abschmecken.
- Nudeln abgiessen, abtropfen lassen und in vier Suppenshalen verteilen. Mit der heissen Suppe übergiessen und mit Peterli und Nüssen bestreut servieren.