

Stabilisierungsphase

Eiweiß-Rezept



Thai-Hühnersuppe

[2 Portionen]

Zutaten:

400g Hühnerbrustfilet

1 Zwiebel

1 Stange Sellerie

1 Karotte

1 Petersilienwurzel

1 daumennagelgroßes Stück Ingwer

100 ml Gemüsefond

1 EL Sojasauce

Zubereitung:

1. Sellerie in dünne Scheiben schneiden, Zwiebel schälen und in Ringe schneiden, Karotte schälen und in Scheiben schneiden. Die Petersilienwurzel und den geschälten Ingwer ebenfalls klein schneiden.
2. Zwiebel und Petersilienwurzel in einem Kochtopf kurz anrösten. Mit der Gemüsefond ablöschen. Ingwer, Sellerie und Karotten dazu geben und mit 400ml Wasser aufgießen und 10 Minuten kochen lassen.
3. Das Hühnerbrustfilet waschen, trocken tupfen und in dünne Scheiben schneiden.
4. Das Geflügel in die Suppe geben und ca. 5 Minuten kochen lassen.
5. Suppe mit Sojasauce, Salz und Pfeffer abschmecken.