

DAS REZEPT

Ein Rezept für „Suppenkasper“



Roswitha Damek ist Ernährungsberaterin im Adipositas-Zentrum NRW an der Augusta-Kranken-Anstalt in Bochum. Sie gibt Lesern seit vielen Jahren Tipps für gesunde und leckere Gerichte.

Machen Sie dem China-Restaurant Konkurrenz. Kochen Sie einmal eine süß-saure Peking-Suppe. Die Zubereitung ist recht einfach. Ein wenig Mühe macht nur das Gemüse, das sehr fein geschnitten werden muss. Die Zutaten können im gut sortierten Supermarkt gekauft werden. Die Mu-Err-Pilze bekommt man in getrockneter Form in der Spezialitäten-Abteilung oder im Asiashop.

Essen Sie gerne scharf, dann dürfen Sie Sambal Oelek – eine scharfe Paste aus Chilischoten, Salz und Essig – großzügiger dosieren.

Peking-Suppe für vier Personen

Zutaten:

250 g Hähnchenbrustfilet, 1 Bund Suppengrün (1 Möhre, 1 kleines Stück Sellerie, 1/2 Stange Porree), 800 ml Hühnerbrühe (Instant), 5 g getrocknete chinesische Pilze (Mu-Err-Pilze), 1/2 Glas Tomatenpaprika (150 g Paprika und 200 ml Aufguss-Flüssigkeit), 100 g Bambussprossen (Konserven), 5 EL Ketchup, 4 EL Sojasoße, 1/2 TL Sambal Oelek (oder mehr), Salz, etwas Zucker, 2 TL Stärkemehl, 1 Ei

Zubereitung:

Die chinesischen Pilze in heißem Wasser 20 Minuten quellen lassen. Suppengrün in sehr feine Streifen schneiden. Die Hühnerbrühe mit den Suppengrün-Streifen im verschlossenen Topf aufkochen. Die Hähnchenbrust in der Brühe 15 Minuten bei mittlerer Temperatur garen. Anschließend das Fleisch aus der Brühe nehmen, abkühlen lassen und in Streifen schneiden.

Die gequollenen Pilze, die eingelegten Paprika, sowie die Bambussprossen in feine Streifen schneiden und mit den Fleischstreifen in die Brühe geben. Die Brühe mit 200 ml Paprika-Aufguss, Ketchup, Sojasoße, Sambal Oelek, sowie Salz und Zucker süß-sauer abschmecken. Das Stärkemehl mit etwas Wasser verrühren und die Suppe damit andicken.

Das Ei verschlagen und vorsichtig in die sprudelnd kochende Suppe einlaufen lassen. Guten Appetit!