

MADAME MAISCH KOCHT

Glasnudelsalat mit Hühnchen und Frühlingszwiebeln

Nudel-Lust trotz Gluten-Frust? Asiatische Nudeln aus Mungbohnen-, Reis- oder Erbsenstärke gibt es auch in Bio-Qualität. Zusammen mit Huhn und Frühlingszwiebeln ein leichtes Gericht, das die Mitte stärkt.



Zubereitung 40 Minuten

Zutaten für 2 Personen

Glasnudelsalat

* 2 Hühnchenbrustfilets

* 8 EL Sojasoße

* 1 EL Öl

* 4 EL Sherry (Medium)

* 2 Zitronen

* 6 gelbe Rüben

* 3 Bund Frühlingszwiebeln

* 1 Bund Koriander

* 100 g Glasnudeln

(es gehen auch Reismudeln aus Reismehl statt Reisstärke, sie werden beim Kochen nur nicht durchsichtig)

* 1 TL Kokosöl

* 3 EL Ahornsirup

* Pfeffer

Zubereitung

1. Hühnchenbrüste in Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben. Öl, Sherry und 6 EL der Sojasoße dazugeben und gut mischen. Beiseitestellen und abdecken (mind. 15 Min. marinieren).
2. Gelbe Rüben und Frühlingszwiebeln putzen. Gelbe Rüben in feine Stifte, Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden.
3. Zitronen waschen, Schale mit Zestenreißer in feine Streifen reißen, anschließend Saft auspressen.
4. Koriander waschen, putzen und bis auf ein, zwei Deko-Zweige klein hacken. Ebenfalls beiseitestellen.
5. Pfanne erhitzen, Fleisch mit etwas Marinade in die Pfanne geben und Hühnchen durchbraten, bei Bedarf etwas Marinade hinzufügen.
6. Glas- oder Reismudeln mit kochendem Wasser übergießen und quellen lassen, bis sie weich sind. Abgießen und in eine Schüssel geben.
7. Kokosöl in einer weiteren Pfanne schmelzen lassen und gelbe Rüben zugeben, kurz anbraten, mit Zitronensaft ablöschen. Zitronen-Zesten und Ahornsirup zugeben (nach Belieben). Bei geringer Hitze 2-3 Min. garen. Frühlingszwiebeln und die restliche Sojasoße dazugeben und noch ein paar Minuten garen. Gelbe Rüben und Frühlingszwiebeln sollen bissfest bleiben.
8. Gemüse und Koriander-Grün in die Schüssel mit den Glasnudeln geben und vermischen. Mit Pfeffer abschmecken.
9. Ein Häufchen Glasnudeln auf den Teller geben. Obendrauf oder nebenan die Hühnchenbruststreifen drapieren. Mit Korianderstängeln garnieren.

Bon Appétit!



DIE EINHORNERIN KOCHT

Hühnersuppe mit

Fadennudeln und Gemüse

Auch wenn es bald Frühling werden soll: Diese heiße Hühnersuppe wärmt nicht nur Leib und Seele, sondern stärkt zudem das Immunsystem. Für einen zusätzlichen Vitaminstoß sorgt frisches Gemüse.

Vorbereitung 30 Minuten **Kochzeit** 60 Minuten

Zutaten für 4-6 Personen

Hühnersuppe

- * 1 kg Suppenhuhn
- * 500 g gemischtes Gemüse zum Auskochen (Knollensellerie, Petersilienwurzel, Karotten, Stangensellerie)

Nudeln und Gemüseeinlage

- * 100 g Fadennudeln
- * 225 g gemischtes Gemüse (Karotten, Stangensellerie, Zucchini, Lauch)
- * Gemüsebrühe-Pulver
- * frische Petersilie
- * Salz, Pfeffer

Zubereitung

1. Suppenhuhn mit Küchenpapier abtupfen, in einen großen Topf geben und mit Wasser bedecken. Auf den Herd stellen und auf mittlerer Stufe köcheln lassen.
2. Die Gemüse zum Auskochen waschen, putzen und in größere Stücke schneiden. Zum Suppenhuhn geben.
3. Nach 60 Min. das Huhn aus der Suppe nehmen, und etwas Fleisch für die Einlage herunterschneiden, würfeln und in tiefe Teller geben.
4. Nudelwasser aufsetzen. Sobald es kocht, die Fadennudeln hineingeben und etwa 5 Min. kochen. In ein Sieb abgießen, und mit kaltem Wasser abschrecken.
5. Gemüse für die Einlage waschen, putzen und in kleine Würfel, Scheiben oder Streifen schneiden.
6. In den Nudeltopf geben, kurz anbraten und mit einer Kelle die gewünschte Menge Hühnersuppe aus dem Suppentopf in den Nudeltopf geben.
7. Etwas Gemüsebrühe-Pulver hinzufügen (kommt auf die Menge und den gewünschten Geschmack an). Salzen und pfeffern. Alles ca. 10 Min. köcheln lassen.
8. Währenddessen die gewünschte Menge Fadennudeln in die tiefen Teller zum Hühnerfleisch geben. Sobald das Gemüse den gewünschten Biss hat, die Suppe in die Teller geben und mit frischer Petersilie dekorieren. Dazu passt wunderbar ein Körner-Baguette.

An Guadn!