



Chinesische Nudelsuppe mit Garnelen und Gemüse

- **Küche:** Chinesisch
- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 10m
- **Zubereitungszeit:** 20m
- **Fertig in** 30m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '30', 'cook_time' : '20m', 'prep_time' : '10m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Fernöstlich lecker, die ist ein Versuch wert

Zutaten

- 100 g chinesische Weizennudeln aus dem Asia-Laden
- 4 Garnelenschwänze, ohne Schale und Darm, à 50 g, waagrecht halbiert
- 1 l Hühnerbrühe (Siehe mein Rezept, selbst gekocht oder aus dem Supermarkt)
- 1/2 kleine Chilischote, entkernt
- 5 El Sojasauce
- 100 g Shiitakepilze, geputzt, gesäubert, in Scheiben
- 1 Knoblauchzehe, in hauchdünnen Streifen
- 30 g frischer Ingwer, gerieben
- 200 g frischer Spinat, ohne grobe Rippen, geputzt, gewaschen
- 4 Frühlingszwiebeln ohne Grün, in hauchdünnen Ringen
- 2 Tl Sesamsaat
- Etwas Sesamöl

Zubereitungsart

Schritt1

Die Sesamsaat in einer kleinen Stielpfanne in Sesamöl goldbraun rösten.

Schritt2

Den Hühnerfond mit dem Knoblauch, Ingwer und der Soja Sauce aufkochen. Die Garnelen, Pilze, Chilischote, Spinat und Garnelen dazu geben, unterhalb des Siedepunkts leise 5-6 min. ziehen lassen.

Schritt3

Die Garnelen saftig halten, das Gemüse "bissfest" lassen, Chilischote wieder entfernen..

Schritt4

Zeitgleich die China - Nudeln in reichlich Salzwasser ca. 3 min. kochen, abgießen.

Schritt5

Anrichtevorschlag:

Schritt6

In vorgewärmte Suppenteller oder Schalen die hauchdünnen Frühlingszwiebel Ringe und die noch warmen Nudeln anrichten und mit der heißen Suppe aufgießen, sofort zu Tisch geben.

Rezeptart: National / Regional **Tags:** garnelen, gemüse, schnell gemacht., unkompliziert

Nährwertangabe

Informationen pro Portion:

- Energie (kcal)629
- Fett (g)17
- KH (g)58
- Eiweiss (g)62
- Ballast (g)7
- Zucker (g)12

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/chinesische-nudelsuppe-mit-garnelen-und-gemuese/>