©tinakocht.de

Pekingsuppe

Sud ansetzen:

- **Hähnchenbrustfilet ca. 250 gr.**
- **Ingwer am Stück (Daumengross)**
- **1,5l Wasser**
- **2 EL Salz**
- **3 EL Erdnussöl**

Gemüseeinlage:

- **3 Möhren (ca. 200gr.)**
- **5 frische Tomaten oder 1 Dose zerkleinerte Tomaten**
- **1 rote Chilischote**
- **1 große Zwiebel**
- **8 getrocknete Mu Err Pilze (Morchelpilz schwarz)**
- **100 gr. Bambussprossen-Streifen aus dem Glas oder der Dose**
- **150 gr. frische Sojabohnenkeimlinge**

©tinakocht.de

Würzung & Andicken der Suppe:

- **Salz**
- **4 EL Essig**
- **6 EL helle Sojasosse**
- **3 TL Zucker**
- **2 TL Sambal Oelek**
- **8 EL Tomatenketchup**
- **1 Bund Frühlingszwiebel**
- **Sesamöl**
- **2 EL Speisestärke**
- **2 zerquirlte Eier**

Bevor man mit dem Sud beginnt, die getrockeneten Mu Err Pilze in kaltes Wasser einlegen und im Kühlschrank mindestens 1,5 Stunden einweichen. Danach nochmals unter fliessendem Wasser säubern und in ca. 3-4 Stücke schneiden.

Für den Sud in einem Kochtopf 1,5 Liter kaltes Wasser, 2 EL Salz und Ingwer zum Kochen bringen. Das Hähnchnenbrustfilet in das kochende Wasser legen und ca. 30 Minuten weich kochen.

Nun mit der Gemüseeinlage beginnen. Dazu Karotten säubern und in schmale ca. 5cm lange Stifte schneiden. Die frischen Tomaten und die Zwiebel enthäuten und in Würfel schneiden. Sojabohnenkeimlinge waschen, abtropfen lassen und etwas zerkleinern. Chilischote säubern, halbieren, Kerne entfernen und in dünne kleine Streifen schneiden. Bambusssprossen-Streifen aus dem Glas nehmen.

Das gargekochte Hähnchenbrustfilet und den Ingwer aus dem Sud nehmen und beiseite stellen. Den Sud aufheben. Das Hähnchenbrustfilet in kleine Würfel schneiden. In einem zweiten, grossen Kochtopf 3 EL Erdnussöl erhitzen, die Zwiebel und Chilischote darin kurz scharf anbraten. Die Karottenstreifen dazu geben und ca. 3-4 Minuten weiter anbraten. Die eingeweichten Mu Err Pilze und die Sojabohnenkeimlinge hizugeben und ca. 2 Minuten weiter garen. Nun die Tomatenwürfel in den Topf geben und gut umrühren.
Die Sojasosse dazu geben, mit dem Sud ablöschen und ca. 5 Minuten aufkochen lassen. Nun das Tomatenketchup , Essig, Sambal Oelek, Zucker und Salz dazu geben und nach Belieben weiter abschmecken.

Bambussprossen und Hähnchenbrustfilet Würfel zuletzt beigeben und weiter ca. 10 Minuten köcheln lassen. Nun die zerquierlten Eier langsam unter Rühren in die Suppe einlaufen lassen.

Speisestärke mit etwas kaltem Wasser anrühren und in die Suppe geben, diese dickt nun etwas ein. Nun die Suppe eventuell nochmals nach Belieben mit Essig, Zucker, Salz, Ketchup, Wasser, Sojasosse oder Sambal Oelek abschmecken.

Die Pekingsuppe in Suppenschalen einfüllen, etwas Sesamöl darüber träufeln und mit Frühlingszwiebel frisch garnieren.

Guten Appetit!