Scharfe Gemüsesuppe & Curry-Hähnchenbrust mit Kokosgemüse an Chinesischen Nudeln

25. Oktober 2011 | Autor Leroy

Hallo Welt, heut' gibt's mal wieder Neues. Ich war ja zwischenzeitlich sehr interessant kochtechnisch aktiv, einige wissen was ich meine, aber da ist noch eine Nachrichtensperre verhängt, kann ich erst so gegen Mitte November posten. Bald dazu mehr…

Am vergangenen Wochenende habe ich mal wieder nach dem Stress der letzten Woche ein wenig eingekauft und vor mich hingebrutzelt. Herausgekommen sind eine neue Suppenkreation und ein lecker Wokgericht. Lust auf's Nachkochen? So geht's:

Die Zutaten für die Suppe:

- 500 ml Gemüsebrühe
- 2 kleine Karotten, fein gehackt
- 1 mittlere Zwiebel
- 2-3 Frühlingszwiebeln
- 3 mittlere Röschen Brokkoli
- 1 halbe Chilischote
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 1 Prise Salz
- 4 EL Sojasause
- 1 Prise Pfeffer
- 1 kleine Dose (400g) stückige Tomaten
- 4 Prisen Zucker
- 3 EL süß-saure Sauce
- 0,1 L Weißwein

Zubereitung:

- Die Gemüsebrühe ansetzen und aufkochen lassen
- Das Gemüse in einer Pfanne mit Pflanzenöl kurz scharf anbraten

- Das Gemüse in die Brühe geben und ca. 20 min. kochen lassen

- Die Knoblauchzehe und die Chilischote fein hacken und ebenfalls in etwas Öl anbraten

- Ebenfalls in die Suppe geben
- Die Tomaten hinzugeben, kurz aufkochen lassen
- Mit einem Pürierstab (SG-Stab) pürieren
- Mit Sojasauce, Salz, Pfeffer, Zucker, süß-saurer Soße und Weißwein abschmecken
- Warm halten
- Vor der Hauptspeise in vorgewärmte Teller geben und mit etwas frischem Pfeffer garnieren

Zutaten Fleisch:

- 500g Hähnchenbrust
- 4 EL Sojasause
- 1 gute Prise weißer Pfeffer
- 2 EL süß-sauer Sauce
- 2 gehäufte TL rote Currypaste

- 1 EL Limettensaft
- 1 Prise Paprika

Zutaten Kokosgemüse:

- 1 grüne + 1 rote Paprika gewürfelt
- Den oberen Strunk eines Lauchs in schmale Streifen geschnitten
- 1/2 Chillischote fein gewürfelt
- 8 mittlere Möhren, längs geviertelt und in 1 cm schmale Streifen geschnitten
- 3 mittlere Zwiebeln gestiftet
- 1 Prise weißer Pfeffer
- 4 EL Sojasause
- 200 ml Kokosmilch
- 3 EL süß-saure Sauce

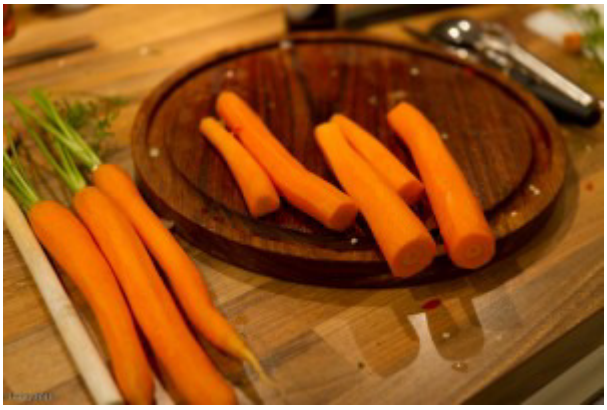
Weitere Zutaten:

- Chinesische Nudeln
- Kochendes Salzwasser

Die Zubereitung:

- Fleisch parieren und würfeln
- Marinieren Sie das Fleisch in einer Schale mit Paprika, weißem Pfeffer, Currypaste, Sojasauce, süß-saurer Sauce und Limettensaft
- Nehmen Sie sich ein scharfes Messer, z.B. ein Nakiri Bocho, Tokyo Style (ein japanisches Gemüsemesser) und bereiten Sie alle Zutaten für das Gemüse vor

- So sollten die Zutaten aussehen/ vorbereitet werden
- Zunächst die Karotten schneiden



- Dann die Zwiebeln in diese Form bringen

- Paprika, Lauch und Frühlingszwiebeln schneiden (was man nicht so gut sieht: beim Lauch den oberen grünen Teil abschneiden, die meist trockene Spitze wegschneiden, die Blätter gut waschen und in schmale Streifen schneiden; die Frühlingszwiebel in 2 cm lange Stücke schneiden)

- Der Brokkoli

- Hier alle Zutaten auf einen Blick, rechts oben die chinesischen Nudeln

- Den Wok mit Pflanzenöl befüllen

- Zuerst die Zwiebeln und die Karotten 5-7 min. scharf anbraten und zur Seite stellen, das Fleisch in eine zweite Pfanne geben und bei mittlerer Hitze anbraten

- Dann Paprika, Frühlingszwiebeln und Lauch anbraten

- Als letztes den Brokkoli in etwas Öl schwenken

- Danach das komplette Gemüse in die Wokpfanne geben und vermischen

- Die Kokosmilch und die fein gehackte, halbe Chili hinzugeben, mit Sojasauce, Pfeffer und süß-saurer Sauce abschmecken

- Dabei das Fleisch immer wieder wenden und bei kleiner Hitze warm halten
- Die Nudeln in kochendes Salzwasser geben, Hitze wegnehmen und 4 min. ziehen lassen, dann in ein Sieb abgießen
- Die Nudeln, das Fleisch und das Gemüse auf einem vorgewärmten Teller anrichten und servieren

Guten Appetit sowie asiatische Gelassenheit wünscht Ihnen Ihr Leroy!

PS: Und ja, das Motiv auf der Serviette ist afrikanisch… aber der beste Sohn von allen hatte hiervon neulich ein Päckchen in einem Dritte-Welt-Laden erworben und bestand nun unbedingt auf Verwendung beim sonntäglichen Familienessen. Was will man da machen? 😀

Veröffentlicht in Asiatisch, Huhn und Geflügel, Suppen, Vegetarisch | Schlagworte: Currypaste, Kokosmilch