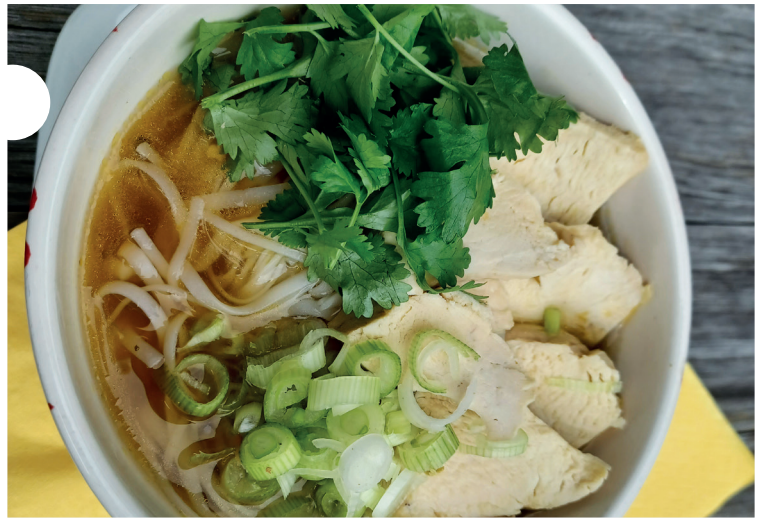




Pho Ga – vietnamesische Nudelsuppe mit Huhn

Zubereitungszeit: 120 Minuten

Schwierigkeitsgrad:



Zutaten

(für 4 Portionen)

Suppe

- › 1 Bund Frühlingszwiebeln
- › 2 Karotten
- › ca. 50 g Ingwerknolle grob zerkleinert
- › 1500 ml Hühnerbrühe (Würfel möglich oder selbst zubereitet und entfettet)
- › 2 EL Sojasoße
- › Salz
- › 1 TL Zucker

Einlage

- › 250 g Hähnchenbrust
- › 2 EL Frühlingszwiebel
- › Frischer Koriander nach Belieben
- › 180 g selbstgemachte Reissnudeln (siehe Rezept)

TIPP:

Bereiten Sie Hühnersuppe zu und lassen Sie den Topf in der Nacht im Kühlschrank stehen. Nehmen Sie am nächsten Tag die „Fettschicht“ sorgfältig ab z.B. mit einer Bratschaufel. Fertig ist Ihre aromatische fettfreie Hühnerbrühe.

Zubereitung

Für die Suppe, die Frühlingszwiebeln, den Ingwer und die ebenso grob zerkleinerten Karotten im Backofen bei 200 Grad für ca. 10 Minuten grillen, bis sie leicht gebräunt sind. Fettfreie Hühnerbrühe erhitzen, das gegrillte Gemüse zufügen und für eine Stunde köcheln lassen, die Sojasoße und 1 TL Zucker zufügen, nach Geschmack salzen, abseihen und nochmals abschmecken.

Das Hühnerbrustfilet in der Suppe köcheln und dann gegen die Fleischfaser in Scheiben schneiden. Die kalten selbstgemachten Reissnudeln in Salzwasser erwärmen. Das Hühnerfleisch und die Reissnudeln in eine Schüssel geben und die Suppe darüber gießen. Pho Ga mit Frühlingszwiebel und frischem Koriander garnieren.

Guten Appetit!



Nährwerte pro Portion		
Kohlenhydrate	MCT-Fett*	Gesamt-fett
13,1 g	– g	0,76 g

* 0,55 g Langkettige Fettsäuren (=5,4 % der Energie)

Zuckerbarometer



Anmerkung: Durch Abkühlen der Reissnudeln wird die glykämische Last reduziert.