



# 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/>