

Austernpilz-Geflügel-Suppe

Gesamtzeit **45 Min.** 15 Min. Vorbereitungszeit **30 Min.** Kochzeit

Nährwertangaben (pro Portion):
2.305 kJ / 548 kcal

Fett: **27 g** Eiweiß: **50,2 g**
Kohlenhydrate: **21 g**

ZUTATEN

2 Portion(en)

700 ml	Wasser
75 ml	<u>Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce</u>
50 ml	trockener Weißwein
1	Lorbeerblatt
1 TL	Cumin (Kreuzkümmel)
1 TL	schwarze Pfefferkörner
350 g	Hähnchenbrustfilet
2 EL	Pflanzenöl
1	Zwiebel, gewürfelt
1	gepresste Knoblauchzehe
250 g	Hokkaido-Kürbis, gewürfelt
150 g	Austernpilze, gewürfelt
2 EL	Mehl
100 ml	Sahne
1 EL	frisch gehackte Petersilie

ZUBEREITUNG

Schritt 1

700 ml Wasser - **75 ml** Kikkoman natürlich
gebraute Sojasauce - **50 ml** trockener Weißwein -
1 Lorbeerblatt - **1 TL** Cumin (Kreuzkümmel) - **1 TL**
schwarze Pfefferkörner - **350 g**
Hähnchenbrustfilet
Wasser, Kikkoman Sojasauce, Wein und Gewürze
mischen und aufkochen.

Hähnchenbrustfilet mehrfach mit einer Gabel
einstechen, in den Topf geben und 15 Minuten
köcheln lassen. Hähnchenbrustfilet herausnehmen
und 500 ml Garsud beiseitestellen.

Schritt 2

2 EL Pflanzenöl - **1** Zwiebel, gewürfelt - **1**
gepresste Knoblauchzehe - **250 g** Hokkaido-Kürbis,
gewürfelt - **150 g** Austernpilze, gewürfelt
Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebel, Knoblauch,
Kürbis und Austernpilze darin 3 Minuten anbraten.
Mit dem beiseitegestellten Garsud ablöschen,
aufkochen und 10 Minuten köcheln lassen.

Schritt 3

2 EL Mehl - **100 ml** Sahne - **1 EL** frisch gehackte
Petersilie
Hähnchenbrustfilet fein zerzupfen und zum
Gemüse geben. Sahne mit Mehl vermengen, in die
Suppe rühren und aufkochen. Mit frischer
Petersilie bestreut servieren.