

Japanische Suppe mit Hähnchen-Tofu-Klößchen



Zubereitungszeit **1 Stunde**
Kalorien pro Portion **156**

Zutaten für 4 Personen

Für die Klösschen:

30 g Porree (grüner Teil)
20 g frischer Ingwer
200 g Hähnchenkeulenfleisch
80 g fester Tofu
1 Ei
3 EL Kikkoman natürlich gebraute Tamari
glutenfreie Sojasauce
1 TL Zucker
1 TL Kartoffelmehl

Für die Suppe:

100 g Chinakohl
4 Shiitakepilze
30 g Porree (weißer Teil)
1 l Dashi-Brühe
3 EL Kikkoman natürlich gebraute Tamari
glutenfreie Sojasauce
1 Prise Salz
Sansho-Pfeffer

Zubereitung:

1. Grünen Teil des Porrees putzen, waschen und fein hacken. Ingwer schälen und fein würfeln. Chinakohl in feine Streifen und Pilze in dünne Scheiben schneiden. Weißen Teil des Porrees in feine Streifen schneiden, ca. 15 Minuten in kaltem Wasser einlegen und gut abtropfen lassen.
2. Hähnchenfleisch waschen, trocken tupfen und in grobe Stücke schneiden. Tofu trocken tupfen, mit Hähnchenfleisch im Mixer pürieren. Mit grünen Porreeteilen, Ingwer, Ei, Sojasauce, Zucker und Kartoffelmehl gut vermengen.
3. Die Brühe mit der Sojasauce aufkochen und mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Mit Hilfe von 2 Teelöffeln Bällchen aus der Hähnchenmischung formen, vorsichtig in die Suppe geben und ca. 3-4 Minuten garziehen lassen. Chinakohl und Shiitakepilze dazugeben und weitere 2-3 Minuten köcheln lassen.
5. Suppe in Schälchen füllen, mit weißen Porreestreifen garnieren, mit Pfeffer bestreuen und servieren.

Guten Appetit!