



köstlicher Ramen-Nudelbowl mit eingelegtem Huhn

**mit Shirataki-Nudel und ohne Öl für
die hCG Diät geeignet*

FÜR 4 PERSONEN

ZEIT: 20 MINUTEN

Keineswegs ein traditionelles Ramen, aber nahe dran, und wenn überhaupt, eine Hühner-Nudelsuppe zur Beruhigung der Seele.



Ein Rezept von Donal Skehan

Für das Huhn:

- 4 Hähnchenschenkel, ohne Haut und ohne Knochen, alternativ 4 Hühnerbrustfilets
- 50 ml Sojasauce
- 50 ml Mirin
- 1 Esslöffel Sesamöl

Für die Ramenbrühe:

- 1 rote Chilischote, in dünne Scheiben geschnitten
- 1 Knoblauchzehe, in dünne Scheiben geschnitten
- 1 daumengroßes Stück Ingwer, in dünne Scheiben geschnitten
- 1,5 Liter Hühnerbrühe bester Qualität
- 2 große Karotten, in Juliennestücke geschnitten
- 100 g Shiitake-Pilze, halbiert, falls groß
- 1 Teelöffel Sesamöl

Für die Suppe:

- 150 g Brokkoli mit zartem Strunk, in mundgerechte Stücke geschnitten
- 1 Packung Ramen-Nudeln à 300 g, gekocht und abgetropft
- 100 g Bohnensprossen
- 6 Frühlingszwiebeln, in feine Scheiben geschnitten
- 4 Eier, weich gekocht, zum Servieren halbiert
- Eine kleine Handvoll Korianderblätter





Zubereitung:

Für das Huhn alle Zutaten in eine Schüssel geben und marinieren lassen, während Sie die Brühe zubereiten.

Für die Brühe Chili, Knoblauch, Ingwer und Brühe in einen großen Topf geben und bei mittlerer Hitze zum Köcheln bringen. 15 Minuten kochen lassen, bis die Brühe ihr Aroma entfaltet hat, dann abseihen und die Flüssigkeit in den Topf zurückgeben.

Die Karotten und Pilze hinzufügen und weitere 5 Minuten kochen, bis sie weich sind. Mit Salz und Sesamöl abschmecken

Kurz vor Ende der Garzeit den Brokkoli in der Brühe 2-3 Minuten blanchieren, bis er weich ist, mit einem Schaumlöffel herausnehmen und beiseite stellen.

Während die Brühe köchelt, die Nudeln nach Packungsanweisung kochen, abgießen und beiseite stellen.

Für das Hähnchen eine Grillpfanne auf hoher Stufe erhitzen. Das Hähnchen aus der Marinade nehmen und auf jeder Seite 4 Minuten braten oder bis es ganz durchgegart ist und tiefe Grillspuren aufweist.

Vom Herd nehmen und in dünne Scheiben schneiden.

Die Nudeln mit Brokkoli, Hähnchenteilen, Sojasprossen, Frühlingszwiebeln und weichgekochten Eiern in Schüsseln anrichten.

Die heiße Brühe mit den Karotten und Pilzen darüber gießen und sofort mit frischem Koriander und Minze garniert servieren.