

**Typ:** Suppe

**Quelle:** <https://www.edeka.de/rezepte/rezept/pekingsuppe.js>

\*\*\*\*

**Bemerkungen:**

**Zutaten** 2 L Gemüsefond  
20 g Ingwer  
200 g Hähnchenbrustfilet  
2 Fleischtomate  
5 Mu-Err-Pilze, getrocknet  
2 große Karotte  
2 kleine Zwiebeln  
100 g Sojabohnensprossen  
100 Bambussprosse  
2 TL Sojasauce  
1 TL Sambal Oelek (Chilisauce)  
2 EL Sesamöl  
2 TL Zucker, braun  
400 g gehackte Tomaten  
1 EL Maisstärke  
2 Ei  
Frühlingszwiebel

- Rezept:**
1. Den Gemüsefond aufkochen. Unterdessen den Ingwer schälen und die Hähnchenbrust unter fließendem Wasser abspülen. Beides in den kochenden Fond geben und für 30 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Das Hähnchen herausnehmen und auskühlen lassen. Die Brühe als Suppenbasis bereithalten.
  2. Die Tomaten vom Strunk befreien, die Karotten schälen und in feine Julienne (Streifen) schneiden. Die Mu Err Pilze für 20-30 Minuten in heißem Wasser quellen und anschließend in Streifen schneiden. Die Zwiebel pellen, vom Strunk befreien und in Streifen schneiden.
  3. Die Soja- und Bambussprossen waschen und mit einem Küchentuch trocknen. Sesamöl in einem hohen Topf erhitzen. Das Gemüse, die Pilze sowie die Sprossen hineingeben und von allen Seiten anschwitzen.
  4. Sambal Oelek, Sojasauce, Zucker, gehackte Tomaten sowie die Brühe mit in den Topf geben und aufkochen. Das gegarte Hühnchen zupfen und ebenfalls in den Topf geben. Die Maisstärke mit 2 EL Wasser anrühren und unter Rühren in die kochende Suppe geben. Die Suppe für weitere 5 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. In einer Schale nun die Eier verquirlen und unter ständigem Rühren in die Suppe geben, dadurch entsteht der weiße Eierflaum.
  5. Die Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden und auf der Suppe servieren.

**Nährwerte**

Referenzmenge für einen durchschnittlichen Erwachsenen laut LMIV (8.400 kJ/2.000 kcal)  
Energie: 1943kJ (23%), Kalorien: 464kcal (23%), Kohlenhydrate: 14g (5%), Fett: 29g (41%), Eiweiß: 36g (72%)