

Tom-Yum-Goong-Hot-Pot

Gesamtzeit **40 Min.** 20 Min. Vorbereitungszeit **20 Min.** Kochzeit

Nährwertangaben (pro Portion):
2.730 kJ / 653 kcal

Fett: **39 g** Eiweiß: **38 g**
Kohlenhydrate: **40 g**

ZUTATEN

4 Portion(en)

8	ganze Garnelen mit Kopf Köpfe und Schalen der Garnelen
20 g	Ingwer
600 ml	Wasser
1	rote Chilischote
300 g	Chinakohl
1	Zwiebel
2	Stangen Staudensellerie
8	Kirschtomaten
10 g	getrocknete Judasohr- Pilze
150 g	Bambussprossen, in Wasser eingelegt
40 g	Koriander
400 g	Hühnerbrust
100 g	Glasnudeln
400 ml	Kokosmilch
90 ml	<u>Kikkoman Ponzu - Würzsauce mit Sojasauce und Essig, mit Zitronengeschmack</u>
60 ml	Chiliöl

ZUBEREITUNG

Schritt 1

8 ganze Garnelen mit Kopf - Köpfe und Schalen der Garnelen - **20 g** Ingwer - **600 ml** Wasser - **1** Chilischote
Garnelen waschen. Köpfe und Schalen entfernen und für die Suppe beiseitestellen. Mit einem kleinen Messer einen flachen Schnitt entlang des Rückens jeder Garnele machen und den Darm entfernen. Ingwer in dünne Stifte schneiden. Chilischote fein hacken, falls ein schärferer Geschmack gewünscht ist. Die Garnelenköpfe und -schalen in einen großen Topf geben und bei mittlerer Hitze so lange trocken anrösten, bis die Schalen leuchtend rosa werden und leicht am Topfboden anzuhaften beginnen. Wasser, den Ingwer und die Chilischote hinzufügen. Zum Kochen bringen und ca. 10 Minuten köcheln lassen, dabei den an die Oberfläche steigenden Schaum abschöpfen.

Schritt 2

300 g Chinakohl - **1** Zwiebel - **2** Stangen Staudensellerie - **8** Kirschtomaten - **10** getrocknete Judasohr-Pilze - **150 g** Bambussprossen, in Wasser eingelegt - **40 g** Koriander - **400 g** Hühnerbrust - **100 g** Glasnudeln
Chinakohl, Staudensellerie, Kirschtomaten und Koriander gründlich waschen. Den Chinakohl in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebel schälen und in dünne Spalten schneiden. Eventuell harte Fäden vom Staudensellerie entfernen und die Stangen schräg in Scheiben schneiden. Die Kirschtomaten halbieren.
Pilze kurz abspülen und in reichlich Wasser einweichen, bis sie weich sind. Größere Pilze in

mundgerechte Stücke zerteilen. Bambussprossen in dünne Scheiben schneiden. Den Koriander grob hacken. Hühnerbrust in dünne Scheiben schneiden. Glasnudeln gemäß Packungsanleitung in Wasser einweichen.

Schritt 3

400 ml Kokosmilch - **90 ml** Kikkoman Ponzu - Würzsauce mit Sojasauce und Essig, mit Zitronengeschmack - **60 ml** Chiliöl

Die Garnelensuppe durch ein feines Sieb passieren und zurück in den Topf geben. Kokosmilch, Kikkoman Ponzu Zitrone und Chiliöl hinzufügen. Leicht zum Kochen bringen.

Schritt 4

Den Chinakohl, die Zwiebel, den Staudensellerie, die Kirschtomaten, die Judasohr-Pilze und die Bambussprossen in die Brühe geben. Zum Kochen bringen und garen, bis das Gemüse weich wird. Die Hühnerbrust und die Garnelen hinzufügen. Kochen, bis das Hühnerfleisch gar ist und die Garnelen rosa und undurchsichtig werden. Mit Koriander bestreuen.

Schritt 5

Die Glasnudeln in die Suppe geben und 1–2 Minuten kochen lassen, bis sie weich sind. Die Suppe servieren.