1A+1B

Chinesische Tomaten-Nudelsuppe

Zubereitungszeit
40 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Zwiebel und Knoblauch in dem Öl in einem Suppentopf andünsten bis sie glasig sind. Die Tomatenwürfel hinzufügen und das Ganze kurz erhitzen. Dann die Brühe hinzufügen und die Suppe mit Sambal, Sojasoße und Süßstoff würzen. Die Suppe aufkochen. Den Topf dann vom Herd nehmen und die Suppe mit einem Stabmixer pürieren. Dann die Sojasprossen und evtl. das Hähnchenfilet hinzufügen und die Suppe noch 10 Minuten sanft weiterkochen lassen. Die Nudeln gemäß der Anleitung auf der Verpackung kochen. Die Nudeln abgießen und zur Suppe hinzufügen. Evtl. die Omelett-Streifen hinzufügen.

Zutaten

- [ ] 1 Beutel PS. food & lifestyle noodles
- [ ] 40-50 g Hähnchenfilet oder Omelett aus 1 Ei in Streifen
- [ ] 1 Handvoll Sojasprossen
- [ ] 150 g Tomatenwürfel aus der Dose
- [ ] ¼ Zwiebel, gewürfelt
- [ ] 2 EL Olivenöl
- [ ] 1 EL Kikkoman Sojasoße
- [ ] ½ Knoblauchzehe, fein gehackt
- [ ] 1 TL Sambal Oelek
- [ ] 1 TL Süßstoff
- [ ] 250 ml (Garten-)Kräuterbrühe

Nährwerte pro Person

Energie	**383 kcal**
Kohlenhydrate	**13 g**
Fett	**22 g**
Ballaststoffe	**4 g**
Eiweiß	**30 g**