Pekingsuppe

Scharf. Aromatisch. Reichhaltig. Chinesische Pekingsuppe entführt dich in fernöstliche Geschmackswelten. Klassischer Weise besteht die traditionelle Speise dabei aus einer kräftigen mit Essig gewürzten Brühe, einer Fleisch- sowie Gemüseeinlage und Eierstich. Besonders authentisch schmeckt für mich eine selbst angesetztem Hühnerfond mit Chinakohl, Sojasprossen, Bambussprossen und Hähnchenfleisch. Klingt verlockend? Dann wag dich an die vielleicht leckerste chinesische Suppe überhaupt.



Pekingsuppe | Foto: Linda Katharina Klein

Zutaten (10 Portionen): 1 Chinakohl | 600 Gramm Hähnchenfleisch (aus Brust oder Keule) | 200 Gramm frische Sojasprossen | 300 Gramm Bambussprossen | 2 Liter Geflügelfond | 4 Eier | 2 Zwiebeln | 4 Zehen Knoblauch | 75 Gramm Ingwer | 6 Esslöffel Zucker | 6 Esslöffel Reisessig | 4 Esslöffel helle Sojasauce (zum Einkochen muss diese glutenfrei sein) | 4 Esslöffel dunkle Sojasauce (falls du diese durch helle ersetzt, wirst du deutlich mehr brauchen; zum Einkochen muss diese glutenfrei sein) | 2 Esslöffel Sesamöl | 2 Esslöffel Tomatenmark | 3 Esslöffel Kartoffelstärke | 3 Esslöffel Sambal Oelek



Pekingsuppe | Foto: Linda Katharina Klein
Zubereitung (80 Minuten): 1. Chinakohl in circa ein Zentimeter große Streifen schneiden (Strunk entfernen) und gründlich waschen. 2. Zwiebeln, Ingwer und Knoblauch schälen und feinhacken und in Sesamöl scharf anbraten. 3. Tomatenmark kurz mitrösten, dann mit Sojasoße ablöschen und Hühnerfond dazugeben. 4. Aufkochen lassen, Hähnchenfleisch dazugeben und in der Brühe garkochen (Dauer circa zehn bis 15 Minuten). 5. Hähnchenfleisch aus der Brühe nehmen und auf einem Holzbrett ausdampfen lassen. 6. Chinakohl mit den Bambus- und Sojasprossen in die Brühe geben und aufkochen. 7. Suppe circa 30 Minuten köcheln lassen, dabei immer wieder umrühren. 8. Stärke mit etwas Wasser mischen und einrühren. 8. Reisessig und Zucker hinzugeben. 9. Hühnchenfleisch auseinanderzupfen. 10. Eier verquirlen und kreisförmig eingießen (zum Einkochen Eier weglassen). 10. Nachdem das Ei gestockt ist, die Hitze reduzieren, Hühnerfleisch und Samba Oelek hinzugeben. 11. Suppe mit Sojasauce, Zucker und Samba Oelek abschmecken. 12. Servieren oder zum haltbar machen in mit kochendem Wasser ausgespülte Schraubgläser geben und bei 100° Grad 120 Minuten einkochen (bitte beachte dazu auch meine Einkoch-Hinweise).

Jetzt noch mehr Suppenrezepte, Rezepte mit Hühnchen und asiatische Rezepte entdecken.

Nährwerte/Portion: 330 Kalorien | 27,6 Gramm Fett | 25,1 Gramm Kohlenhydrate | 30,6 Gramm Eiweiß