

Glasnudelsuppe mit Hühnerklößchen und Gemüse

110 g getr. Glasnudeln, 15 g getr. Shiitake-Pilze, 180 g Pak Soi oder Chinakohl
110 g Hühnerbrust ohne Knochen, 1 EL helle Sojasoße, 1 EL Fischsoße
1,2 l Hühnerbrühe, Prise Pfeffer, 2 Karotten, in dünne kurze Streifen geschnitten
2 EL Schalotten, grob gehackt, 2 EL Ingwer fein gerieben, 3 Knoblauchzehen fein gehackt, 2 TL Sesamöl, 1 EL Erdnussöl, zum garnieren 3 Frühlingszwiebeln fein gehackt.

- Die Nudeln in einer großen Schüssel mit kaltem Wasser $\frac{1}{4}$ Std. einweichen. Dann abgießen und mit einer Schere in gewünschte Länge abschneiden. Die Pilze 20 Min. in heißem Wasser einweichen. Die Stiele entfernen, Hüte in dünne Streifen schneiden. Den Kohl in mundgerechte Stücke schneiden.
- Die Hühnerbrust in einer Küchenmaschine oder mit dem Messer fein zerhacken und mit Ingwer, Knoblauch, Sojasoße und Fischsoße zu einer Paste kneten. Die Mischung in 8 gleichgroße Kugeln formen.
- Hühnerklößchen in heiße Brühe geben, 2 Min köcheln lassen. Schalotten, Nudeln, Pilze, Karotten und Kohl hinzufügen und weiter 5 Min köcheln. Die Suppe mit Sojasoße, Fischsoße und Sesamöl (Vorsicht meist Konzentrat, 3-5 Tropfen genügen) abschmecken. Mit Frühlingszwiebeln garniert servieren.

Bohnensprossen-Salat

Dies ist ein sehr beliebter, knuspriger Salat, der auch als Beilage dienen kann. In Restaurants wird er auch gerne als Snack zum Aperitif vor dem Essen gereicht.

675 g Sojabohnen- oder Mungobohnensprossen, 2 Knoblauchzehen sehr fein gehackt
5 Frühlingszwiebeln (weiße und grüne Teile in sehr feine Ringe schneiden)
1 frische rote Chilischote entkernt und in dünne Ringe geschnitten, 1 EL Sesamsamen geröstet und im Mörser zerstoßen, Salz, 2 Tropfen Sesamöl

- Die Sprossen in einen Topf mit kochendem Wasser geben. Das Wasser erneut zum Kochen bringen, dann die Sprossen in ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abbrausen. Die Sprossen ausdrücken, dabei soviel Wasser wie möglich herauspressen.
- Die Bohnensprossen mit den restlichen Zutaten mischen. Den Salat lauwarm oder leicht gekühlt servieren.