Glasnudelsuppe
Bihun tāng

Chinesische Glasnudelsuppe ist ein leichtes und aromatisches Gericht, das durch seine vielfältigen Zutaten und Gewürze besticht. Die Glasnudeln selbst haben einen milden Geschmack und nehmen die Aromen der Brühe gut auf. Die Brühe, oft auf Basis von Hühner- oder Gemüsebrühe, ist reich an Umami, besonders wenn sie mit Sojasauce und Pilzen angereichert wird. Ingwer, Knoblauch und manchmal auch Chili sorgen für eine angenehme Schärfe und Tiefe. Frisches Gemüse wie Karotten, Paprika und Chinakohl bringen eine knackige Textur und Frische in die Suppe.
Diese Suppe ist besonders an kalten Tagen sehr wohltuend und einfach zuzubereiten.

Herkunft: China
Kategorie: Vorspeisen, Suppen

Marinieren / Einlegen / Ruhen: 1 Stunde(n)
Vorbereitungszeit: 20 Minuten
Zubereitungszeit: 20 Minuten

Zutaten für 4 Portionen
500 g Rinderknochen
250 g Hühnchenfleisch
2 Liter Wasser
1 Prise Salz
100 g Glasnudeln
30 g Mu-Err-Pilze getrocknet
3 Karotte(n)
1 Bund Frühlingszwiebel(n)
4 cm Ingwer
100 g Bohnensprossen
1 Paprika rot
50 g Bambussprossen
4 EL Sojasauce
1 EL Sambal Oelek
1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer

Vorbereitung
Die Rindfleischknochen, Hühnerklein, Wasser und Salz zum Kochen bringen, ca. 1 Stunde kochen lassen. Inzwischen die Glasnudeln und getrockneten Mu-Err Pilze jeweils getrennt 10 Minuten in heißem Wasser einweichen lassen. Die Glasnudeln in ein Sieb schütten, mit klarem Wasser abschrecken und abtropfen lassen. Die Karotten in Scheiben, Lauchzwiebeln in feine Ringe schneiden. Die Knoblauchzehen fein hacken, den Ingwer schälen, in dünne Scheiben schneiden. Bambussprossen in dünne Scheiben schneiden. Die eingeweichten Morcheln gründlich putzen, entstielen und in dünne Scheiben schneiden.

Zubereitung

© 2026 coquina.de

Fleischknochen und Hühnerklein aus der Suppe nehmen. Von den Lauchzwiebeln etwa zum Garnieren zurücklassen, sonst alles Gemüse und Sojabohnenkeimlinge in die Brühe geben, 15 Minuten köcheln lassen. Fleisch vom Knochen lösen, in dünne Streifen schneiden und in die Brühe geben. Glasnudeln in kleine Stücke schneiden und ebenfalls zufügen. Mit Sojasoße, Sambal Oelek, Salz und Pfeffer abschmecken und restliche Lauchzwiebeln darüberstreuen.

© 2026 coquina.de