



Pekingsuppe

für 4 Portionen | 45 Minuten | 270 kcal

Peking Suppe (Suan La Tang) ist eine klassische sauer-scharfe Suppe aus der chinesischen Küche. Feine Eistreifen, Mu-Err-Pilze, Bambus und zartes Hähnchen sorgen für eine leichte, aber aromatische Textur. Dieses Rezept zeigt Schritt für Schritt, wie die Suppe zu Hause ausgewogen, klar und authentisch gelingt.

Zubereitung:

1. Zu Beginn alle Zutaten für die chinesische Peking Suppe bereitlegen.
2. Währenddessen 20 g getrocknete Mu-Err-Pilze in warmem Wasser einweichen, bis sie vollständig aufgequollen sind. Den Ingwer (ca. 20 g) schälen und in Scheiben schneiden. Die 2 Knoblauchzehen schälen und mit dem Messer leicht andrücken, damit sie ihr Aroma besser abgeben.
3. 1 l Hühnerbrühe zusammen mit 1 l Wasser in einem großen Topf erhitzen. Ingwer und Knoblauch zugeben und alles zum Kochen bringen, damit die Brühe aromatisch wird.
4. 300 g ausgelöste Hähnchenschenkel unter fließendem Wasser kurz abspülen und trocken tupfen. Das Fleisch in die kochende Brühe geben und bei niedriger Hitze sanft gar ziehen lassen, bis es weich ist. Das gegarte Hähnchenfleisch aus der Brühe nehmen und kurz abkühlen lassen.
5. 180 g Bambusscheiben gut abtropfen lassen. 1 Karotte schälen und 1 rote Paprika waschen. Bambus, Paprika und Karotte in sehr feine Streifen schneiden und beiseitestellen.
6. Die eingeweichten Mu-Err-Pilze abgießen, leicht ausdrücken und ebenfalls in feine Streifen schneiden. Die 2 Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden und als Topping vorbereiten.
7. Das abgekühlte Hähnchenfleisch zupfen oder in feine Streifen schneiden und bereithalten.
8. 2 Eier in einer kleinen Schüssel gründlich verquirlen.
9. In einer kleinen Schüssel 2 EL Tomatenmark, 5 EL Sojasauce, 1 TL Zucker, 1 EL Chilipaste, 1 TL Salz sowie etwas Pfeffer gründlich verrühren.
10. Die Brühe erneut aufkochen lassen und mit der vorbereiteten Würzmischung abschmecken. Am besten dafür etwas heiße Brühe in die Schüssel geben, verrühren und anschließend alles zurück in den Topf rühren.

Zutaten:

- ☐ 1 l Hühnerbrühe
- ☐ 1 l Wasser
- ☐ 300 g ausgelöste Hähnchenschenkel (alternativ Hähnchenbrustinnenfilet)
- ☐ 20 g Mu-Err-Pilze (getrocknet)
- ☐ 180 g Bambusscheiben (abgetropft)
- ☐ 1 rote Paprika
- ☐ 1 Karotte
- ☐ 2 Eier
- ☐ 2 Frühlingszwiebeln
- ☐ 2 EL Kartoffelstärke
- ☐ 20 g Ingwer (frisch)
- ☐ 2 Knoblauchzehen
- ☐ 5 EL Sojasauce
- ☐ 2 EL Tomatenmark
- ☐ 1 EL Chilipaste (nach Geschmack)
- ☐ 1 TL Salz
- ☐ 1 TL Zucker
- ☐ schwarzer oder weißer Pfeffer
- ☐ 4-5 EL Chinkiang Essig (alternativ Reisessig)
- ☐ 1 TL Sesamöl



maljap

11. Mu-Err-Pilze, Bambusstreifen, Paprika und Karotte in die Suppe geben und alles etwa 5 Minuten sanft köcheln lassen. Die Suppe sollte nicht sprudelnd kochen.
12. Das vorbereitete Hähnchenfleisch zurück in den Topf geben und in der Suppe wieder erwärmen.
2 EL Kartoffelstärke mit etwas kaltem Wasser glatt rühren, bis keine Klümpchen mehr vorhanden sind. Die angerührte Stärke portionsweise in die leicht köchelnde Suppe einrühren, bis eine seidige, leicht dickliche Konsistenz erreicht ist.
13. Die verquirlten Eier in einem dünnen Strahl durch eine Gabel in die nur leicht köchelnde Suppe laufen lassen. Etwa 10 Sekunden warten, ohne zu rühren, damit sich feine Eistreifen bilden. Anschließend die Suppe ganz sanft umrühren, damit sich die Fäden gleichmäßig verteilen.
14. Den Topf vom Herd ziehen und 4-5 EL Chinkiang-Essig unterrühren, um die typische säuerliche Note zu erzeugen. Zum Schluss 1 TL Sesamöl einrühren und die Suppe final abschmecken.
15. Die heiße Suppe in Schüsseln füllen und mit den vorbereiteten Frühlingszwiebeln bestreuen. Die Peking Suppe sofort servieren, solange die Eistreifen gut sichtbar sind und die Aromen frisch und klar wirken.

