



# ASIATISCHE NUDELSUPPE

mit Tofu, Glasnudeln und knackigem Gemüse



## HELLO BABY-PAK-CHOI

*Baby-Pak-Choi ist aus der asiatischen Küche nicht wegzudenken. Er zaubert aus diesem Gericht ein ganz besonderes Geschmackserlebnis!*



Glasnudeln



Tofu (Natur)



Frühlingszwiebel



Baby-Pak-Choi



Eiertomate



Prinzessbohnen



rote Currypaste



Kokosmilch



Limette



Ingwer



Sojasprossen

30 Minuten

Stufe 1

Veggie

leichter Genuss

Zeit sparen

Bei dem Anblick dieser leckeren Nudelsuppe läuft uns das Wasser im Mund zusammen: Knackiger Baby-Pak-Choi trifft auf herzhaften Tofu und feine Glasnudeln. Diese aromatische Suppe sorgt heute für gute Laune und bringt Farbe auf Deinen Teller! Lass Dir dieses **scharfe** Gericht schmecken.

Wasche das **Gemüse** ab. Erhitze reichlich Wasser im **Wasserkocher**. Zum Kochen benötigst Du außerdem **1 große Schüssel**, ein **Sieb**, **1 große Pfanne** (mit **Deckel**), eine **Saftpresse** und eine **Gemüsereibe**. Entdecke die **asiatische Nudelsuppe**.



## 1 GLASNUDELN ZUBEREITEN

**Glasnudeln** in einer großen Schüssel mit reichlich kochendem **Wasser** übergießen und mindestens 10 Min. quellen lassen. Anschließend durch ein Sieb abgießen und mit ein wenig warmem Wasser abspülen, damit sie nicht zusammenkleben. Dann zurück in die Schüssel geben.



## 2 ALS VORBEREITUNG

Grünen und weißen Teile der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in Ringe schneiden. Blätter des **Baby-Pak-Choi** vom Strunk abschneiden, Strunk klein schneiden. **Eiertomate** halbieren, Strunk entfernen und **Tomatenhälften** in Spalten schneiden. **Tofu** in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Enden der **Prinzessbohnen** abschneiden.



## 3 TOFU ANBRATEN

In einer großen Pfanne 1 EL [2 EL] **Öl** erhitzen, **Tofuwürfel** darin mit **weißen Frühlingszwiebelringen** 1 – 2 Min. anbraten. **Rote Currypaste** (**Vorsicht: scharf!**), zerkleinerten **Pak-Choi-Strunk**, **Tomatenspalten** und **Prinzessbohnen** zugeben und 1 – 2 Min. weiterbraten.



## 4 GLASNUDELN SCHNEIDEN

Inhalt der Pfanne mit **Kokosmilch** und 200 ml [400 ml] **Wasser** ablöschen, leicht **salzen** und **pfeffern**, dann mit geschlossenem Deckel ca. 10 Min. weiterköcheln lassen. **Pak-Choi-Blätter** nach ca. 8 Min. zugeben. Währenddessen **Glasnudeln** mit einer Schere klein schneiden.



## 5 SUPPE VERFEINERN

Saft der **Limette** auspressen. **Ingwer** schälen, fein reiben und nach Belieben zur **Suppe** geben. Mit etwas **Limettensaft**, **Salz**, **Pfeffer** und 1 Prise **Zucker** abschmecken.



## 6 ANRICHTEN

**Glasnudeln** auf Schüsseln verteilen, **Suppe** darübergießen, mit **Sojasprossen** und **grünen Frühlingszwiebelringen** garnieren und genießen.

**Guten Appetit!**

# 2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Glasnudeln	100 g	200 g
Frühlingszwiebel DE	1	2
Baby-Pak-Choi NL	2	4
Eiertomate NL	1	2
Tofu (Natur) 6)	250 g	500 g
Prinzessbohnen	100 g	200 g
rote Currypaste 6)	1 TL ☞	2 TL ☞
Kokosmilch	250 ml	500 ml
Limette BR	½ ☞	1
Ingwer BR	20 g	40 g
Sojasprossen	25 g	50 g

Öl\*, Salz\*, Pfeffer\*, Zucker\*

\* Gut im Haus zu haben [bei 4 Personen Menge in Klammern]  
☞ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 600 g)
Brennwert	500 kJ/120 kcal	3016 kJ/722 kcal
Fett	8 g	43 g
– davon ges. Fettsäuren	5 g	25 g
Kohlenhydrate	10 g	61 g
– davon Zucker	3 g	14 g
Eiweiß	4 g	23 g
Ballaststoffe	1 g	6 g
Salz	1 g	2 g

## ALLERGENE

6) Soja

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

## URSPRUNGLÄNDER

BR: Brasilien, DE: Deutschland, NL: Niederlande

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de  
AT +43 (0) 125 300 64 06 | kundenservice@hellofresh.at