

Laksa-Suppe mit Tofu, Baby Pak Choi & Glasnudeln

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Vegan Klimaheld unter 650 Kalorien 25 – 35 Minuten • 606 kcal • Tag 5 kochen

9



Marinierter Tofu mit Basilikum



Glasnudeln



Kokosmilch



Knoblauchzehen



Gemüsebrühe



Limette, ungewachst



rote Chilischote



Koriander



Minze



Baby Pak Choi



Sojasoße



Gewürzmischung „Hello Curry“



gelbe Currypaste



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten

Wasser*, Öl*, Salz*, Pfeffer*

Kochutensilien

1 großen Topf und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Marinierter Tofu mit Basilikum 11)	250 g	375 g	500 g
Glasnudeln	100 g	150 g**	200 g
Kokosmilch	250 ml	360 ml	500 ml
Knoblauchzehen ES	1	1	2
Gemüsebrühe 10)	4 g	6 g	8 g
Limette, ungewaschen CO MX BR VN PE ES	1	1	1
rote Chilischote MA ES	1	1	2
Koriander/Minze	10 g	20 g	20 g
Baby Pak Choi DE IT ES FR	1	2	2
Sojasoße 11) 15)	25 ml	50 ml	50 ml
Gewürzmischung „Hello Curry“	2 g	4 g	4 g
gelbe Currypaste 9)	25 g	25 g	50 g

**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 670 g)
Brennwert	377 kJ/90 kcal	2533 kJ/606 kcal
Fett	5,29 g	35,57 g
– davon ges. Fettsäuren	3,25 g	21,83 g
Kohlenhydrate	8,28 g	55,65 g
– davon Zucker	0,87 g	5,84 g
Eiweiß	2,54 g	17,10 g
Salz	0,664 g	4,464 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

Allergene: **9**) Senf **10**) Sellerie **11**) Soja **15**) Weizen

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **CO:** Kolumbien **MX:** Mexiko **BR:** Brasilien **VN:** Vietnam **PE:** Peru **ES:** Spanien **MA:** Marokko **IT:** Italien **FR:** Frankreich



Zutaten schneiden

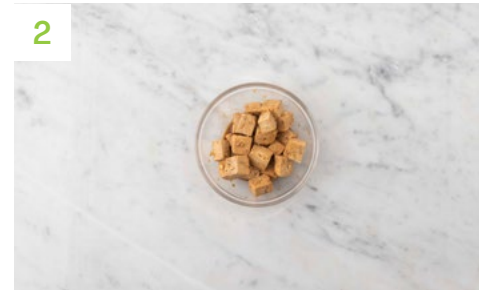
Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Knoblauch fein hacken.

Vom Strunk des **Pak Choi** 1 cm abschneiden und den **Pak Choi** in 2 – 3 cm große Stücke schneiden.

Chili längs halbieren, entkernen und **Chilihälften** quer in feine Streifen schneiden (**Achtung: scharf!**).

Blätter der **Kräuter** grob hacken.



Tofu marinieren

Tofu mit Küchenpapier leicht ausdrücken und in 2 cm große Würfel schneiden. Anschließend in einer kleinen Schüssel mit der **Sojasoße** und **Knoblauch** marinieren.



Tofu anbraten

In einem großen Topf 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Tofu** und **Knoblauch** zusammen 3 – 4 Min. bei mittlerer Hitze anbraten.

Currypaste (**Achtung: scharf!**) zu den Zutaten in den Topf geben und 30 Sek. mit anbraten, bis alles fein duftet.



Suppe kochen

Topfinhalt mit 500 ml [750 ml | 1.000 ml] heißem **Wasser***, **Gemüsebrühpulver**, **Kokosmilch** und „Hello Curry“ ablöschen, Hitze etwas reduzieren und weitere 2 – 3 Min. köcheln lassen.

Tipp: *Bevor du die Kokosmilch verwendest, schüttel diese kräftig durch.*



Glasnudeln kochen

Hitze noch mehr reduzieren, sodass die **Suppe** nicht mehr kocht. **Glasnudeln** und **Pak Choi** in den Topf hineingeben, sodass diese mit der Flüssigkeit bedeckt sind.

Alles 3 Min. ziehen lassen, bis die **Glasnudeln** weich sind. Eventuell gelegentlich umrühren.

Limette vierteln. **Saft** von 2 [3 | 4] **Limettenspalten** zu der **Suppe** geben, und **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Tipp: *Du kannst die gekochten Glasnudeln im Topf nach Wunsch mit einer Schere durchschneiden, dann lassen sie sich leichter essen.*



Anrichten

Suppe in Schüsseln anrichten und nach Belieben mit **Koriander** und **Minzblättern** sowie **Chilistreifen** garnieren. Restliche **Limettenspalten** dazu reichen und genießen.

Guten Appetit!

Chilischote

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Chilischote im Schärfegrad variieren kann.

Für mehr Essensfreu(n)de:
Lade Deine Freunde jetzt mit
einem frischen Einstiegsrabatt von
mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

