

Laksa-Suppe mit Tofu, Baby Pak Choi & Glasnudeln

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Vegan Klimaheld unter 650 Kalorien Thermomix kocht • 606 kcal • Tag 5 kochen



Marinierter Tofu mit Basilikum



Glasnudeln



Kokosmilch



Knoblauchzehe



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

Thermomix®, 1 kleine Schüssel und 1 große 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
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Gemüsebrühe 10)	4 g	6 g	8 g
Limette, ungewachst 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



Zu Beginn

Tofu mit Küchenpapier leicht ausdrücken und in ca. 1,5 cm große Würfel schneiden, anschließend in eine kleine Schüssel mit der **Sojasoße** marinieren.

Knoblauch abziehen.



Dünsten

Knoblauch in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. 10 g [15 g | 15 g] **Öl*** zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten.

Gelbe Currypaste (Achtung: scharf!) zugeben und **1 Min./100 °C/Stufe 1** dünsten.



Suppe kochen

Kokosmilch, 500 g [750 g | 850 g] **Wasser***, **Gemüsebrühpulver** und „Hello Curry“ in den Mixtopf zugeben und **8 Min. [9 Min. | 10 Min.]/100 °C/Stufe 1** kochen.

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

Währenddessen mit der Zubereitung fortfahren.



Kleinigkeiten

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

Limette vierteln.

Blätter der **Kräuter** abzupfen und grob hacken.

Strunk des **Pak Choi** 1 cm abschneiden und

Pak Choi in 2 – 3 cm große Stücke schneiden.

Pak Choi und **Glasnudeln** in eine große Schüssel geben.



Suppe fertigstellen

Marinierten **Tofu** in den Mixtopf zugeben und **6 Min./90 °C/☞/Stufe 1** erwärmen. Anschließend **Suppe** aus dem Mixtopf vorsichtig zum **Pak Choi-Glasnudel-Mix** in die Schüssel geben, sodass dieser mit Flüssigkeit bedeckt ist. Alles 3 Min. ziehen lassen, bis die **Glasnudeln** weich sind. Gelegentlich umrühren.

Suppe mit dem von **Soft** von 2 [3 | 4] **Limettenspalten**, **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

Tipps: Du kannst die gekochten Glasnudeln nach dem Ziehen lassen in der Schüssel nach Wunsch mit einer Schere durchschneiden, dann lassen sie sich leichter essen.

Suppe in Schüsseln anrichten und nach Belieben mit **Koriander**, **Minze** und **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 Essensfreunde:
Lade Deine Freunde jetzt mit
einem frischen Einstiegsrabatt von
mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

