

Vegane gelbe Laksa-Suppe mit Tofu & Glasnudeln

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Vegan Klimaheld unter 650 Kalorien 20 – 30 Minuten • 538 kcal • Tag 5 kochen

32



gelbe Currypaste



Ingwer



Knoblauchzehe



Gemüsebrühe



Kokosmilch



Marinierter Tofu mit Basilikum



Glasnudeln



Limette, ungewachst



rote Chilischote



Koriander



Minze



Baby-Pak-Choi



Sojasoße



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

Gut im Haus zu haben

Wasser*, Öl*, Salz*, Pfeffer*

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Was Du benötigst

1 großen Topf und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
gelbe Currypaste 9)	12,5 g**	18,75 g**	25 g
Ingwer PE CN	15 g**	22,5 g**	30 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Gemüsebrühe 10)	4 g	6 g	8 g
Kokosmilch	180 ml	250 ml	360 ml
Marinierter Tofu mit Basilikum 11)	250 g	375 g	500 g
Glasnudeln	100 g	150 g**	200 g
Limette, ungewachst VN BR CO MX	1	1	1
rote Chilischote NL MA ES	1	1	2
Koriander/Minze	10 g	20 g	20 g
Baby-Pak-Choi DE	1	2	2
Sojasoße 11) 15)	25 ml	37,5 ml**	50 ml
Wasser*, Öl*	Angaben im Text		
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

*Gut, im Haus zu haben

**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. 640 g)
Brennwert	353 kJ/84 kcal	2250 kJ/538 kcal
Fett	4,57 g	29,15 g
– davon ges. Fettsäuren	2,55 g	16,27 g
Kohlenhydrate	8,48 g	54,07 g
– davon Zucker	0,84 g	5,35 g
Eiweiß	2,57 g	16,36 g
Salz	0,620 g	3,951 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 **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **MA:** Marokko **VN:** Vietnam **BR:** Brasilien **CO:** Kolumbien **MX:** Mexiko **PE:** Peru **CN:** China



Zutaten schneiden

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Die Hälfte [**drei Viertel | alles**] vom **Ingwer** schälen und fein reiben oder hacken.

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!**).

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



Suppe kochen

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

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

Chilischote

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Chilischote im Schärfegrad variieren kann. Gegen Capsaicin, den scharfen Wirkstoff in Chilischoten, helfen fettlösliche Lebensmittel wie Milch und Käse.



Zutaten anbraten

In einem großen Topf 1 EL [**1,5 EL | 2 EL**] **Öl*** erhitzen.

Tofu, **Ingwer** und **Knoblauch** zusammen 3 – 4 Min. bei mittlerer Hitze anbraten.



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. **Suppe** nach Belieben mit **Limettensaft**, **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

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



Currypaste dazugeben

Die Hälfte [**drei Viertel | alles**] der **Currypaste** (**Achtung: scharf!**) zu den Zutaten in den Topf geben und 30 Sek. mit anbraten, bis alles fein duftet.



Anrichten

Suppe in Schüsseln anrichten und nach Belieben mit **Koriander** und **Minzblättern** sowie **Chilistreifen** garnieren.

Restliche **Limettenspalten** dazu reichen und genießen.

Guten Appetit!

Fehlende Zutat?

Lass es uns wissen: Scanne den QR-Code und sag uns, wenn etwas in Deiner Box fehlt!

