

Malaysische Laksa mit krossem Katsu!

Schnitzel auf cremiger Kokos-Curry-Glasnudelsuppe

30 – 40 Minuten • 763 kcal • Tag 3 kochen

44



Schweinelachssteaks



Ingwerpaste



gelbe Currypaste



Knoblauchzehe



Kokosmilch



Limette, gewachst



Babyspinat



Panko-Mehl



Mayonnaise



Frühlingszwiebel



Glasnudeln



Hühnerbrühe



Sojasoße



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

Los geht's

Wasche Obst und Gemüse ab

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Wasser*, Öl*, Salz*, Pfeffer*

Kochutensilien

1 Gemüseribe, 1 Küchenpapier, 1 große Pfanne und 1 großer Topf

Zutaten 2 – 4 Personen

| | 2P | 3P | 4P |
|-------------------------------------|-----------|---------|--------|
| Schweinelachssteaks | 250 g | 375 g | 500 g |
| Ingwerpaste | 10 g | 10 g | 20 g |
| gelbe Currypaste 9) | 25 g | 50 g | 50 g |
| Knoblauchzehe ES | 1 | 2 | 2 |
| Kokosmilch | 180 ml | 250 ml | 360 ml |
| Limette, gewachst BR MX ES CO | 1 | 1 | 2 |
| Babypinac | 50 g | 75 g | 100 g |
| Panko-Mehl 15) | 50 g | 75 g | 100 g |
| Mayonnaise 8) 9) | 25 g | 50 g | 50 g |
| Frühlingszwiebel EG MA SN DE | 1 | 2 | 2 |
| Glasnudeln | 100 g | 150 g** | 200 g |
| Hühnerbrühe | 4 g | 6 g | 8 g |
| Sojasoße 11) 15) | 12,5 ml** | 25 ml | 25 ml |

**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. 660 g) |
|-------------------------|-----------------|---------------------|
| Brennwert | 480 kJ/115 kcal | 3193 kJ/763 kcal |
| Fett | 5,6 g | 37,1 g |
| – davon ges. Fettsäuren | 2,9 g | 19,1 g |
| Kohlenhydrate | 10,7 g | 70,9 g |
| – davon Zucker | 1,2 g | 7,8 g |
| Eiweiß | 5,5 g | 36,7 g |
| Salz | 0,54 g | 3,6 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: 8) Eier 9) Senf 11) Soja 15) Weizen

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland BR: Brasilien MX: Mexiko

ES: Spanien CO: Kolumbien EG: Ägypten MA: Marokko SN: Senegal



1 Frühlingszwiebel schneiden

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Knoblauch fein hacken.

Weißem und grünem Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.

Limette heiß waschen und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] der Schale reiben. **Limette** vierteln.



4 Katsu frittieren

In einer großen Pfanne ca. 100 ml **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen. **Schnitzel** darin je Seite ca. 3 – 5 Min. braten, bis sie goldbraun sind. Auf Küchenpapier ausfetten lassen.

Tipp: Keine Angst vor der großen Menge Öl, das Panko-Mehl saugt nicht alles davon auf, wenn das Öl vorher heiß genug ist.



2 Laksa köcheln

In einem großen Topf 1 EL [1,5 | 2 EL] **Öl*** erhitzen. Weißem Teil der **Frühlingszwiebel**, **Ingwerpaste**, **Currypaste** und **Knoblauch** darin 1 Min. bei mittlerer Hitze anbraten.

Mit 500 ml [750 ml | 1.000 ml] heißem **Wasser***, **Hühnerbrühpulver**, **Kokosmilch** und der Hälfte [drei Viertel | gesamter] **Sojasoße** ablöschen. Hitze etwas reduzieren und **Suppe** bis zu Schritt 5 köcheln lassen.



5 Suppe vollenden

Glasnudeln und **Spinat** in den Topf mit der **Suppe** geben und ca. 3 Min. ziehen lassen.

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

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



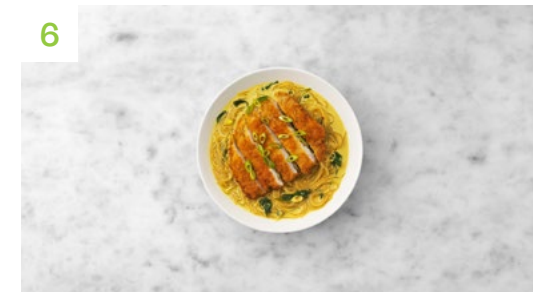
3 Katsu panieren

Schweinelachssteak mit der Unterseite eines Topfes leicht flach klopfen. **Steaks** mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

Panko-Mehl auf einem flachen Teller verteilen.

Steaks mit **Mayonnaise** bestreichen, sodass die **Filets** komplett überzogen sind.

Steaks dann von beiden Seiten in das **Panko-Mehl** drücken und das **Fleisch** damit panieren.



6 Anrichten

Katsu nach Belieben in Scheiben schneiden.

Limettenabrieb in die **Suppe** geben. **Suppe** auf tiefe Teller verteilen, **Katsu** darauf anrichten. Mit grünen **Frühlingszwiebelringen** garnieren.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:

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

