

# Malaysische Laksa mit krossem Katsu!

## Schnitzel auf cremiger Kokos-Curry-Glasnudelsuppe

30 – 40 Minuten • 763 kcal • Tag 3 kochen

44



gelbe Currypaste



Ingwerpaste



Knoblauchzehe



Kokosmilch



Limette, gewachst



Babypinac



Panko-Mehl



Mayonnaise



Frühlingszwiebel



Glasnudeln



Schweinelachssteaks



Hühnerbrühe



Sojasoße



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

# Los geht's

Wasche Obst und Gemüse ab. Tupfe das Fleisch mit Küchenpapier trocken

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

Wasser\*, Öl\*, Salz\*, Pfeffer\*, Zucker\*

## Kochutensilien

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

## Zutaten 2 – 4 Personen

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



## 2 Laksa köcheln

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

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



## 3 Katsu panieren

**Schweinelachssteak** mit der Unterseite eines Topfes leicht flachklopfen. **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.



## 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.

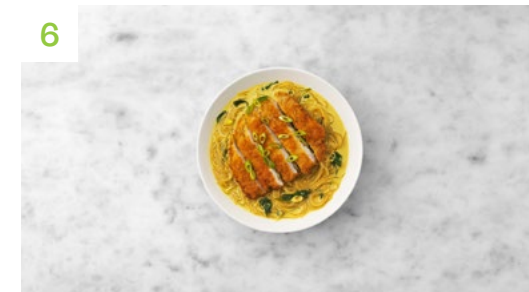


## 5 Suppe vollenden

**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.



## 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>

