

Vegane gelbe Laksa-Suppe mit Tofu & Glasnudeln

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Vegan Klimaheld unter 650 Kalorien Thermomix kocht • 538 kcal • Tag 3 kochen

32



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



gelbe Currypaste



Ingwer



Knoblauchzehe



Gemüsebrühe



Kokosmilch



Marinierter Tofu mit Basilikum



Glasnudeln



Limette, ungewachst



rote Chilischote



Koriander



Minze



Baby-Pak-Choi



Sojasoße

thermomix

🕒 20 [20 | 25] Min.

🕒 30 [30 | 35] Min.

Gut im Haus zu haben

Wasser*, Öl*, Salz*, Pfeffer*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe die Kräuter mit Küchenpapier trocken.

Kochutensilien

Thermomix®, 1 kleine Schüssel und 1 große 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



Zu Beginn

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

Ingwer schälen und in dünne Scheiben schneiden.

Knoblauch abziehen.



Dünsten

Knoblauch und **Ingwer** in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern. Mit dem Spatel nach unten schieben und nochmal **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern.

Mit dem Spatel nach unten schieben, 10 g [15 g | 15 g] **Öl*** zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten.

Die Hälfte [drei viertel | alles] von der **Currypaste (Achtung: scharf!)** zugeben und **1 Min./100 °C/Stufe 1** dünsten.



Suppe kochen

Kokosmilch, 500 g [750 g | 1.000 g] **Wasser***, **Gemüsebrühpulver** und restliche **Sojasoße** zugeben und **8 Min.[9 Min. | 10 Min.]/100 °C/Stufe 1** kochen.

Tipp: 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.

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

Tipp: Du kannst die gekochten Glasnudeln nach dem Ziehen lassen in der Schüssel 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** dazureichen und genießen.

Guten Appetit!

Fehlende Zutat?

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

