



# Gelbe Laksa-Suppe mit Tofu & Baby-Pak-Choi

## Glasnudeln und Peperoncini-Koriander-Topping

Vegan unter 650 Kalorien 25 – 35 Minuten • 605 kcal • Tag 3 kochen

9



Knoblauchzehe



Kokosmilch



Marinierter Tofu  
mit Basilikum



Glasnudeln



Limette



rote Peperoncini



Koriander



Baby Pak Choi



Sojasauce



Gewürzmischung  
„Hello Curry“



gelbe Currypaste



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



# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## Basiszutaten

Wasser\*, Öl\*, Salz\*, Pfeffer\*, Gemüsebouillonpulver\*

## Kochutensilien

1 grossen Topf und 1 kleine Schüssel

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P		4P	
Knoblauchzehe	1 x	4 g	2 x	4 g
Kokosmilch	1 x	250 ml	2 x	250 ml
Marinierter Tofu mit Basilikum <b>11</b>	1 x	250 g	1 x	500 g
Glasnudeln	1 x	100 g	2 x	100 g
Limette	1 x	75 g**	1 x	75 g
rote Peperoncini	1 x	15 g	2 x	15 g
Koriander	1 x	10 g**	1 x	10 g
Baby Pak Choi	1 x	75 g	2 x	75 g
Sojasauce <b>11</b> <b>15</b>	1 x	25 ml	1 x	50 ml
Gewürzmischung „Hello Curry“	1 x	2 g	1 x	4 g
gelbe Currypaste <b>9</b>	1 x	25 g	2 x	25 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. 680 g)
Brennwert	374 kJ/ 89 kcal	2532 kJ/ 605 kcal
Fett	5.27 g	35.68 g
– davon ges. Fettsäuren	3.23 g	21.86 g
Kohlenhydrate	8.17 g	55.34 g
– davon Zucker	0.81 g	5.52 g
Eiweiss	2.49 g	16.86 g
Salz	0.511 g	3.463 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 **11** Soja **15** Weizen

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



## Zutaten schneiden

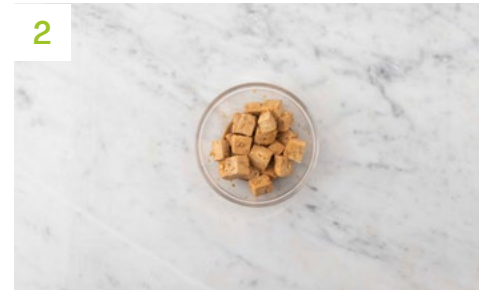
Erhitze **reichlich Wasser\*** im Wasserkocher.

**Knoblauch** fein hacken.

Vom Strunk des **Pak Choi** 1 cm abschneiden und den **Pak Choi** in 2 – 3 cm grosse Stücke schneiden.

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

Blätter des **Korianders** grob hacken.



## Tofu marinieren

**Tofu** mit Küchenpapier leicht ausdrücken und in 2 cm grosse Würfel schneiden.

Anschließend in einer kleinen Schüssel mit der **Sojasauce** und **Knoblauch** marinieren.



## Tofu anbraten

In einem grossen Topf 1 EL [2 EL] **Öl\*** erhitzen.

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

**Currypaste (Achtung: scharf!)** zu den Zutaten in den Topf geben und 30 Sek. mit anbraten, bis alles fein duftet.



## Suppe kochen

Topfinhalt mit 500 ml [1000 ml] **heissem Wasser\***, 4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver\***, **Kokosmilch** und **„Hello Curry“** ablöschen, Hitze etwas reduzieren und weitere 2 – 3 Min. köcheln lassen.

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



## 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. **Saft** von 2 [4] **Limettenspalten** zu der **Suppe** geben, und **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

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



## Anrichten

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

Restliche **Limettenspalten** dazu reichen und geniessen.

## En Guete!

### Peperoncini

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

### Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über [www.hellofresh.ch/freunde](http://www.hellofresh.ch/freunde) ein!







# Yellow laksa soup with tofu & baby pak choi with glass noodles and peperoncini and coriander topping

Vegan Under 650 calories 25-35 minutes • 605 kcal • Cook on day 3

9



Garlic clove



Coconut milk



Marinated tofu with basil



Glass noodles



Lime



Red peperoncini



Coriander



Baby pak choi



Soy sauce



"Hello Curry" spice mix



Yellow curry paste



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



# Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

## Basic ingredients

Water\*, oil\*, salt\*, pepper\*, vegetable stock powder\*

## Cooking utensils

1 large pot and 1 small bowl.

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Garlic clove	1 x	4 g	2 x	4 g
Coconut milk	1 x	250 ml	2 x	250 ml
Marinated tofu with basil <b>11</b> )	1 x	250 g	1 x	500 g
Glass noodles	1 x	100 g	2 x	100 g
Lime	1 x	75 g**	1 x	75 g
Red peperoncini	1 x	15 g	2 x	15 g
Coriander	1 x	10 g**	1 x	10 g
Baby pak choi	1 x	75 g	2 x	75 g
Soy sauce <b>11</b> <b>15</b> )	1 x	25 ml	1 x	50 ml
"Hello Curry" spice mix	1 x	2 g	1 x	4 g
Yellow curry paste <b>9</b> )	1 x	25 g	2 x	25 g

\*\*Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

## Average nutritional values per

(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 630 g)
Calories	374 kJ/ 89 kcal	2.532 kJ/ 605 kcal
Fat	5.27 g	35.68 g
- incl. saturated fats	3.23 g	21.86 g
Carbohydrate	8.17 g	55.34 g
- incl. sugar	0.81 g	5.52 g
Protein	2.49 g	16.86 g
Salt	0.511 g	3.463 g

Please note that the nutritional information on the printed recipe may vary due to natural fluctuations and changes to products at short notice. Only the nutritional information on the product packaging is definitive.

**Allergens:** **9**) Mustard **11**) Soya **15**) Wheat.

(Please see the additional information on allergens and possible traces of allergens on the packaging of the ingredients!)



## Chop ingredients

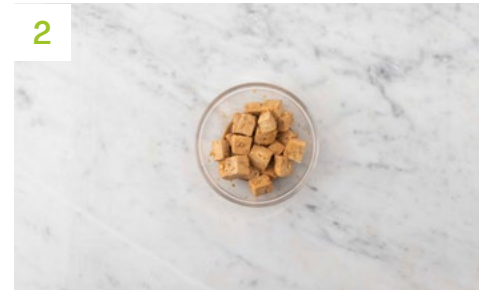
Heat plenty of water\* in the kettle.

Finely chop the garlic.

Cut off about 1 cm from the stalk of the pak choi and cut the pak choi into 2-3 cm pieces.

Halve the peperoncini lengthways, remove core, and cut peperoncini halves crossways into thin strips (warning: spicy!).

Roughly chop the coriander leaves.



## Marinate tofu

Lightly squeeze the tofu in the kitchen roll and then cut it into 2 cm cubes.

Then marinate it in a small bowl with the soy sauce and garlic.



## Sauté tofu

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\* in a large pot.

Sauté the tofu and garlic together for 3-4 min. over a medium heat.

Add the curry paste (warning: spicy!) to the ingredients in the pot and sauté for 30 sec. until everything smells good.



## Cook the soup

Deglaze the contents of the pot with 500 ml [1.000 ml] hot water\*, 4 g [8 g] vegetable stock powder\*, coconut milk and "Hello Curry" spice mix, reduce the heat slightly and simmer for another 2-3 min.

*Tip: Before you use the coconut milk, give it a good shake.*



## Cook glass noodles

Reduce heat even more until the soup is no longer boiling.

Add glass noodles and pak choi to the pot, covering them with the liquid.

Leave to infuse for 3 min. until the glass noodles are soft. Stir occasionally if necessary.

Cut the lime into quarters. Add the juice of 2 [4] lime wedges to the soup, and season with salt\* and pepper\* according to taste.

*Tip: You can cut the cooked glass noodles in the pot using scissors if you like to make them easier to eat.*



## Serve

Serve soup in bowls and garnish with the coriander as well as peperoncini strips (if desired).

Add the remaining lime wedges alongside and enjoy.

## Bon appetit!

### Peperoncini

Be careful with the amounts as the spiciness of our peperoncini can vary. Fat-soluble foods such as milk and cheese help counteract capsaicin, the pungent ingredient in peperoncini.

### Love HelloFresh?

Your friends will surely love it too! Send them an invite now using the QR code or at [www.hellofresh.ch/freunde/](http://www.hellofresh.ch/freunde/)







# Soupe jaune au laksa avec tofu & pak choï avec des nouilles de verre et un peu de piment et de coriandre

Végétalien Moins de 650 calories 25 – 35 minutes • 605 kcal • Cuisiner au 3e jour

9



Gousse d'ail



Lait de coco



Tofu mariné au basilic  
Nouilles en verre



Citron vert



Poivrons rouges



Coriandre



Pak choï



Sauce soja



Mélange d'épices



« Hello Curry »



Pâte de curry jaune



Natürlicher  
Geschmack

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



# C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

## Ingrédients de base

Huile\*, eau\*, poivre\*, sel\*, bouillon de légumes en poudre\*

## Ustensiles de cuisine

1 grande casserole et 1 bol

## Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Lait de coco	1 x 250 ml	2 x 250 ml
Tofu mariné au basilic <b>11)</b>	1 x 250 g	1 x 500 g
Vermicelles de riz	1 x 100 g	2 x 100 g
Citron vert	1 x 75 g**	1 x 75 g
Piment rouge	1 x 15 g	2 x 15 g
Coriandre	1 x 10 g**	1 x 10 g
Pak choï	1 x 75 g	2 x 75 g
Sauce soja <b>11) 15)</b>	1 x 25 ml	1 x 50 ml
Mélange d'épices « Hello curry »	1 x 2 g	1 x 4 g
Pâte de curry jaune <b>9)</b>	1 x 25 g	2 x 25 g

\*\*Tenir compte de la quantité requise. Une plus grande quantité est parfois livrée dans votre box de sorte qu'il peut y avoir des restes.

## Valeurs nutritionnelles moyennes pour

(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 680 g)
Valeur calorique	374 kJ/ 89 kcal	2.532 kJ/ 605 kcal
Lipides	5.27 g	35.68 g
- dont acides gras saturés	3.23 g	21.86 g
Glucides	8.17 g	55.34 g
- dont sucre	0.81 g	5.52 g
Protéines	2.49 g	16.86 g
Sel	0.511 g	3.463 g

Notez que les valeurs nutritionnelles sur les fiches recettes peuvent fluctuer en raison des variations naturelles et des changements de produits de dernière minute. Seules les informations nutritionnelles indiquées sur l'emballage des produits sont significatives.

**Allergènes : 9)** moutarde **11)** soja **15)** blé

(Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des ingrédients !)



### Couper les ingrédients

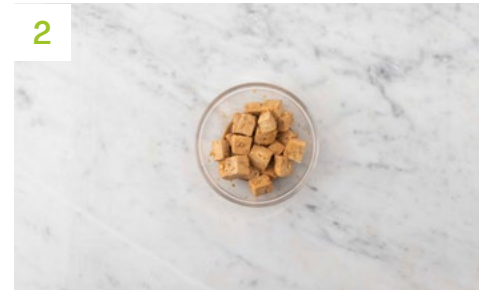
Faire chauffer une grande quantité d'eau\* dans la bouilloire.

Hacher finement l'ail.

Couper environ 1 cm du tronc du pak choï et couper le pak choï en morceaux de 2 à 3 cm.

Couper le piment en deux dans la longueur, enlever les graines et couper les moitiés en fines lamelles dans la largeur (attention : piquant !).

Hacher grossièrement les feuilles de coriandre.



### Faire mariner le tofu

Essorer légèrement le tofu avec du papier absorbant et le couper en dés de 2 cm.

Les faire mariner ensuite dans un bol avec la sauce soja et l'ail.



### Cuire le tofu

Dans une grande casserole, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile\*.

Faire revenir le tofu et l'ail ensemble pendant 3 à 4 min à feu moyen.

Ajouter la pâte de curry (attention : piquant !) à la casserole et faire revenir pendant 30 secondes jusqu'à ce qu'un parfum agréable se dégage.



### Faire cuire la soupe

Dégeler le contenu de la casserole avec 500 ml [1.000 ml] d'eau\* chaude, 4 g [8 g] de bouillon de légumes en poudre\*, le lait de coco et « Hello Curry » ; réduire légèrement le feu et laisser mijoter encore 2 à 3 min.

Astuce : Avant d'utiliser le lait de coco, secouez-le bien.



### Cuire les vermicelles

Réduire encore plus le feu pour que la soupe ne bouille plus. Plonger entièrement les vermicelles et le pak choï dans la casserole. Laisser reposer le tout pendant 3 min jusqu'à ce que les vermicelles soient tendres. Remuer éventuellement de temps en temps. Couper le citron vert en quatre. Ajouter le jus de 2 [4] quartiers de citron vert à la soupe et assaisonner de sel\* et de poivre\*.

Astuce : Vous pouvez couper les nouilles de verre cuites dans la casserole à votre guise avec des ciseaux, elles seront plus faciles à manger.



### Dresser

Dresser la soupe dans des bols et décorer à volonté avec de la coriandre ainsi que des morceaux de piment.

Servir avec le reste des quartiers de citron vert et déguster.

## Bon appétit !

### Piment

Soyez prudent lors du dosage car nos piments peuvent être plus ou moins piquants. Les aliments liposolubles comme le lait et le fromage aident à neutraliser la capsaïcine, l'ingrédient piquant du piment.

### Vous aimez HelloFresh ?

Je parie que vos amis aussi !  
Invitez-les dès maintenant via le QR code ou sur [www.hellofresh.ch/freunde](http://www.hellofresh.ch/freunde) !

