

# Laksa! Scharfe Poulet-Glasnudel-Suppe mit Pak Choi und Peperoncini

High Protein One-Pot-Gericht unter 650 Kalorien 30 – 40 Minuten • 2419 kj/578 kcal • Tag 2 kochen



rote Currypaste



Ingwer



Knoblauchzehe



Kokosmilch



Pouletbrustfilet



Glasnudeln



Frühlingszwiebel



Limette



rote Peperoncini



braune Champignons



Baby Pak Choi



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

Gut, im Haus zu haben

Wasser\*, Öl\*, Salz\*, Pouletbouillonpulver\*, Pfeffer\*

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab und tupfe das Fleisch mit Küchenpapier trocken.

## Was Du benötigst

1 grossen Topf, 1 Knoblauchpresse und 1 Messbecher

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P		4P	
rote Currypaste <b>11)</b>	0.5 x	50 g**	1 x	50 g
Ingwer	0.4 x	30 g**	0.8 x	30 g
Knoblauchzehe	1 x	4 g	2 x	4 g
Kokosmilch	1 x	180 ml	1 x	250 ml
Pouletbrustfilet	2 x	120 g	4 x	120 g
Glasnudeln	1 x	100 g	2 x	100 g
Frühlingszwiebel	1 x	25 g	2 x	25 g
Limette	1 x	75 g**	1 x	75 g
rote Peperoncini	1 x	15 g**	1 x	15 g
braune Champignons	1 x	150 g	1 x	225 g
Baby Pak Choi	1 x	75 g	2 x	75 g
Wasser*, Öl*, Pouletbouillonpulver* Salz*, Pfeffer*		Angaben im Text 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. 1.000 g)
Brennwert	342 kJ/82 kcal	2419 kJ/578 kcal
Fett	3.64 g	25.70 g
– davon ges. Fettsäuren	2.20 g	15.54 g
Kohlenhydrate	7.37 g	52.08 g
– davon Zucker	0.87 g	6.17 g
Eiweiss	5.02 g	35.52 g
Salz	0.039 g	0.279 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 : 11)** Soja.

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



## Kleine Vorbereitung

Erhitze 500 ml [1.000 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

Ein Drittel [zwei Drittel] vom **Ingwer** schälen und fein reiben oder hacken.

**Knoblauchzehe** abziehen.

**Frühlingszwiebel** in feine Ringe schneiden.

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

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

**Pouletbrustfilet** in 2 – 3 cm grosse Stücke schneiden.



## Topf ablöschen

Topfinhalt mit 500 ml [1.000 ml] **heissem Wasser\***, 4 g [8 g] **Pouletbouillonpulver\*** und der **Kokosmilch** ablöschen, Hitze etwas reduzieren und weitere 2 – 3 Min. köcheln lassen, bis das **Gemüse** weich und die **Pouletbrust** innen nicht mehr rosa ist.

### rote Currypaste

Unsere Currypaste mit einer Note von Zitronengras enthält ordentlich rote Chili – typisch asiatisch. Typisch ist auch die Schärfe. Fang lieber mit 1 TL an zu würzen und nutze nach Bedarf mehr.



## Zutaten anbraten

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

**Pouletstücke**, **Ingwer**, **Champignons** hineingeben, **Knoblauch** dazupressen und alles zusammen 4 – 5 Min. farblos 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.



## Currypaste dazugeben

1 TL [2 TL] **Currypaste (Achtung: scharf!)** zu den Zutaten in den Topf geben und 1 Min. mit anbraten, bis alles fein duftet.

**Tipps:** Wenn Du es so richtig scharf magst, kannst Du später noch so viel Currypaste hinzufügen, wie Du magst. Taste Dich am besten langsam heran.



## Anrichten

**Suppe** in Schüsseln anrichten und mit **Frühlingszwiebeln** und, ganz nach Belieben, **Pouletstreifen** garnieren.

**Restliche Limettenspalten** dazureichen und geniessen.

## En Guete!

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!



# Laksa! Spicy chicken and glass noodle soup with pak choi and peperoncini

High protein One-pot dish Under 650 calories 30-40 minutes • 2.419 kj/578 kcal • Cook on day 2

26



Red curry paste



Ginger



Garlic clove



Coconut milk



Chicken breast fillet



Glass noodles



Spring onions



Lime



Red peperoncini



Brown mushrooms



Baby pak choi



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

Good to have at hand

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

# Let's get started

Wash the vegetables and pat the meat dry with kitchen roll.

## What you need

1 large pot, 1 garlic press and 1 measuring jug

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Red curry paste <b>(11)</b>	0.5 x	50 g **	1 x	50 g
Ginger	0.4 x	30 g **	0.8 x	30 g
Garlic clove	1 x	4 g	2 x	4 g
Coconut milk	1 x	180 ml	1 x	250 ml
Chicken breast fillet	2 x	120 g	4 x	120 g
Glass noodles	1 x	100 g	2 x	100 g
Spring onions	1 x	25 g	2 x	25 g
Lime	1 x	75 g **	1 x	75 g
Red peperoncini	1 x	15 g **	1 x	15 g
Brown mushrooms	1 x	150 g	1 x	225 g
Baby pak choi	1 x	75 g	2 x	75 g
Water*, oil*, chicken stock powder*	Amounts specified in text			
Salt*, pepper*	According to taste			

\*Good to have at hand.

\*\*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. 1000 g)
Calories	342 kJ/82 kcal	2.419 kJ/578 kcal
Fat	3.64 g	25.70 g
- incl. saturated fats	2.20 g	15.54 g
Carbohydrate	7.37 g	52.08 g
- incl. sugar	0.87 g	6.17 g
Protein	5.02 g	35.52 g
Salt	0.039 g	0.279 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: 11)** Soya.

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



## Get prepped

Heat 500 ml [1.000 ml] water in the kettle.

Peel one third [two thirds] of the ginger and grate or chop it finely.

Peel the garlic.

Thinly slice the spring onions. Quarter the mushrooms. Cut off about 1 cm from the stalk of the pak choi and cut pak choi into 2-3 cm pieces.

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

Cut the chicken breast fillet into 2-3 cm pieces.



## Sauté the ingredients

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

Add chicken pieces, ginger and mushrooms, squeeze in garlic, and sauté everything together for 4-5 min. until colourless.



## Add curry paste

Add 1 tsp. [2 tsp.] curry paste (warning: spicy!) to the ingredients in the pot and sauté for 1 min. until everything smells good.

*Tip: If you like your food really spicy, you can add as much curry paste as you like later on. It's best to proceed cautiously.*



## Deglaze the pot

Deglaze contents of pot with 500 ml [1.000 ml] hot water\*, 4 g [8 g] chicken stock powder\* and the coconut milk, reduce the heat a little, and simmer for another 2-3 min. until the vegetables are soft and the chicken breast is no longer pink inside.



## 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. Season soup with lime juice, salt\* and pepper\* according to taste.



## Serve

Serve soup in bowls and garnish with spring onions and, if desired, chicken strips.

Add remaining lime wedges and enjoy.

## Bon appetit!

### Red curry paste

Our curry paste with a touch of lemon grass contains a good amount of red curry paste – typically Asian. The spiciness is also typical. Begin seasoning with 1 tsp. and use more as needed.

### 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!)



# Laksa ! Soupe épicée au poulet et aux vermicelles au pak choï et au piment

26

Hautement protéiné Plat One-Pot Moins de 650 calories 30 – 40 minutes • 2.419 kj/578 kcal • Cuisiner au 2e jour



Pâte de curry rouge



Gingembre



Gousse d'ail



Lait de coco



Blanc de poulet



Vermicelles



Oignon de printemps



Citron vert



Piment rouge



Champignons bruns



Pak choï



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

**Ingrédients à toujours avoir chez soi**

Eau\*, huile\*, sel\*, bouillon de volaille en poudre\*, poivre\*

# C'est parti

Laver les légumes et essuyer la viande avec de l'essuie-tout.

## Ce dont vous avez besoin

1 grande casserole, 1 presse-ail et 1 verre doseur

## Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Pâte de curry rouge <b>11</b>	0.5 x 50 g **	1 x 50 g
Gingembre	0.4 x 30 g **	0.8 x 30 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Lait de coco	1 x 180 ml	1 x 250 ml
Blancs de poulet	2 x 120 g	4 x 120 g
Vermicelles de riz	1 x 100 g	2 x 100 g
Oignons de printemps	1 x 25 g	2 x 25 g
Citron vert	1 x 75 g **	1 x 75 g
Piment rouge	1 x 15 g **	1 x 15 g
Champignons bruns	1 x 150 g	1 x 225 g
Pak choï	1 x 75 g	2 x 75 g

Eau\*, huile\*, bouillon de volaille en poudre\*

Détails dans le texte

Sel\*, poivre\* selon les goûts

\*Ingrédients à toujours avoir chez soi.

\*\*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. 1.000 g)
Valeur calorique	342 kJ/82 kcal	2.419 kJ/578 kcal
Lipides	3.64 g	25.70 g
- dont acides gras saturés	2.20 g	15.54 g
Glucides	7.37 g	52.08 g
- dont sucre	0.87 g	6.17 g
Protéines	5.02 g	35.52 g
Sel	0.039 g	0.279 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 : 11** soja

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



### Petite préparation

Faire chauffer 500 ml [1.000 ml] d'eau dans la bouilloire.

Peler un tiers [deux tiers] du gingembre et le râper finement ou le hacher. Peler la gousse d'ail.

Trancher finement l'oignon de printemps en rondelles. Couper les champignons en quatre.

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 !). Couper les blancs de poulet en morceaux de 2 - 3 cm.



### Déglacer la casserole

Déglacer le contenu de la casserole avec 500 ml [1.000 ml] d'eau chaude\*, 4 g [8 g] de bouillon de volaille en poudre\* et le lait de coco, réduire légèrement le feu et laisser mijoter encore 2 à 3 min jusqu'à ce que les légumes soient tendres et que le poulet ne soit plus rose à l'intérieur.

#### Pâte de curry rouge

Notre pâte de curry avec une note de citronnelle contient une bonne quantité de piment rouge. Typiquement asiatique. Le côté épicé est également typique. Commencez plutôt par assaisonner avec 1 cuillère à café et utilisez plus si nécessaire.



### Faire revenir les ingrédients

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

Ajouter les morceaux de poulet, le gingembre, les champignons, presser l'ail et faire revenir le tout pendant 4 à 5 min.



### 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. Assaisonner la soupe avec du jus de citron vert, du sel\* et du poivre\* selon les goûts.



### Ajouter la pâte de curry

Ajouter 1 cc [2 cc] de pâte de curry (attention : piquant !) aux ingrédients dans la casserole et faire revenir pendant 1 min jusqu'à ce qu'un parfum agréable se dégage.

**Astuce :** Si vous aimez les plats très épicés, vous pouvez rajouter autant de pâte de curry que vous le souhaitez. Il est préférable d'y aller progressivement.



### Dresser

Servir la soupe dans des bols et la garnir d'oignons de printemps et, selon les goûts, de morceaux de poulet.

Ajouter le reste des quartiers de citron vert et déguster.

### Bon appétit !

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/)

