

# Vegane gelbe Laksa-Suppe mit Tofu & Glasnudeln

## Koriander und Pak Choi

32

Vegan High Protein unter 650 Kalorien 20 – 30 Minuten • 2230 kj/533 kcal • Tag 3 kochen



gelbe Currypaste



Ingwer



Knoblauchzehe



Kokosmilch



Marinierter Tofu mit Basilikum



Glasnudeln



Limette



rote Peperoncini



Koriander



Baby Pak Choi



Sojasauce



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

Gut, im Haus zu haben

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

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Was Du benötigst

1 grosse Pfanne, 1 Messbecher, 1 Gemüeschäler, 2 kleine Schüsseln

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
gelbe Currypaste <b>9)</b>	0.5 x 25 g**	1 x 25 g
Ingwer	0.5 x 30 g**	1 x 30 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Kokosmilch	1 x 180 ml	1 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) 15)</b>	1 x 25 ml	1 x 50 ml
Wasser*, Öl*, Gemüsebouillonpulver*	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. 1.000 g)
Brennwert	351 kJ/84 kcal	2230 kJ/533 kcal
Fett	4.56 g	28.98 g
- davon ges. Fettsäuren	2.56 g	16.25 g
Kohlenhydrate	8.42 g	53.47 g
- davon Zucker	0.78 g	4.93 g
Eiweiss	2.55 g	16.22 g
Salz	0.471 g	2.995 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.

Die Hälfte [**alles**] vom **Ingwer** schälen und fein reiben oder hacken.

**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!**).

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

Anschliessend in einer kleinen Schüssel mit der Hälfte der **Sojasauce** marinieren.



## Topf ablöschen

Topfinhalt mit 500 ml [**1.000 ml**] **heissem Wasser\***, 4 g [**8 g**] **Gemüsebouillonpulver\***, **Kokosmilch** und der **restlichen Sojasauce** ablöschen, Hitze etwas reduzieren und weitere 2 – 3 Min. köcheln lassen.

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



## Zutaten anbraten

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

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



## Currypaste dazugeben

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



## 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.

*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 **Kräutern** sowie **Peperoncinistreifen** garnieren.

**Restliche Limettenspalten** dazu reichen und geniessen.

## En Guete!

Fehlende Zutat?

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



# Vegan yellow laksa soup with tofu & glass noodles, coriander and pak choi

32

Vegan High protein Under 650 calories 20-30 minutes • 2.230 kj/533 kcal • Cook on day 3



Yellow curry paste



Ginger



Garlic clove



Coconut milk



Marinated tofu with basil



Glass noodles



Lime



Red peperoncini



Coriander



Baby pak choi



Soy sauce



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

Good to have at hand

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

# Let's get started

Wash the vegetables.

## What you need

1 large frying pan, 1 measuring jug, 1 vegetable peeler, 2 small bowls.

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Yellow curry paste <b>9)</b>	0.5 x 25 g **	1 x 25 g
Ginger	0.5 x 30 g **	1 x 30 g
Garlic clove	1 x 4 g	2 x 4 g
Coconut milk	1 x 180 ml	1 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) 15)</b>	1 x 25 ml	1 x 50 ml
Water*, oil*, vegetable 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	351 kJ/84 kcal	2.230 kJ/533 kcal
Fat	4.56 g	28.98 g
- incl. saturated fats	2.56 g	16.25 g
Carbohydrate	8.42 g	53.47 g
- incl. sugar	0.78 g	4.93 g
Protein	2.55 g	16.22 g
Salt	0.471 g	2.995 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.

Peel and finely grate or chop half [all] of the ginger.

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

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

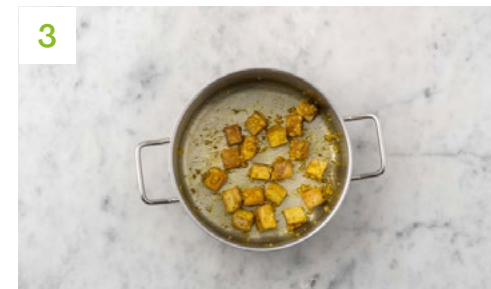
Then marinate it in a small bowl with half of the soy sauce.



## Sauté the ingredients

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

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



## Add curry paste

Add half [all] of the curry paste (warning: spicy!) to the ingredients in the pot and sauté for 30 sec. until everything is nicely fragrant.



## Deglaze the pot

Deglaze the contents of the pot with 500 ml [1.000 ml] hot water\*, 4 g [8 g] vegetable stock powder\*, coconut milk and the remaining soy sauce, 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. Season soup with lime juice, 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 herbs as well as peperoncini strips (if desired).

Serve with the remaining lime wedges and enjoy.

## Bon appetit!

### Missing an ingredient?

Let us know: Scan the QR code and tell us if something is missing from your box!



# Soupe jaune végétalienne au laksa avec tofu & nouilles de verre

coriandre et pak choï

32

Famille Hautement protéiné Moins de 650 calories 20 – 30 minutes • 2.230 kj/533 kcal • Cuisiner au 3e jour



Pâte de curry jaune



Gingembre



Gousse d'ail



Lait de coco



Tofu mariné au basilic



Nouilles de verre



Citron vert



Piment rouge



Coriandre



Pak choï



Sauce soja



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

**Ingrédients à toujours avoir chez soi**  
Huile\*, eau\*, poivre\*, sel\*, bouillon de légumes en poudre\*

# C'est parti

Laver les légumes.

## Ce dont vous avez besoin

1 grande poêle, 1 verre doseur, 1 économètre, 2 bols

## Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Pâte de curry jaune <b>9)</b>	0.5 x 25 g **	1 x 25 g
Gingembre	0.5 x 30 g **	1 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
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
Eau*, huile*, bouillon de légumes 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	351 kJ/84 kcal	2.230 kJ/533 kcal
Lipides	4.56 g	28.98 g
- dont acides gras saturés	2.56 g	16.25 g
Glucides	8.42 g	53.47 g
- dont sucre	0.78 g	4.93 g
Protéines	2.55 g	16.22 g
Sel	0.471 g	2.995 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

Chauffer une grande quantité d'eau dans la bouilloire. Peler et râper ou hacher finement la moitié [l'ensemble] du gingembre.

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 !). 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 moitié de la sauce soja.



### 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 légumes en poudre\*, le lait de coco et le reste de la sauce soja, réduire légèrement le feu et laisser mijoter encore 2 à 3 min.

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



### Faire revenir les ingrédients

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

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



### 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.

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



### Ajouter la pâte de curry

Ajouter la moitié [la totalité] de la pâte de curry (attention : piquant !) à la casserole et faire revenir 30 sec. jusqu'à ce que tout soit finement parfumé.



### Dresser

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

Servir avec les quartiers de citron vert restants et déguster.

### Bon appétit !

**Il manque un ingrédient ?**  
Dites-le nous : scannez le QR code et dites-nous s'il manque quelque chose dans ta boîte !

