

Laksa! Scharfe Hähnchen-Glasnudel-Suppe mit Pak Choi und Chili

One-Pot-Gericht | unter 650 Kalorien | 30 – 40 Minuten • 587 kcal • Tag 3 kochen



rote Currypaste



Ingwer



Knoblauchzehe



Hühnerbrühe



Kokosmilch



Hähnchenbrustfilet



Glasnudeln



Frühlingszwiebel



Limette, gewachst



rote Chilischote



Champignons



Baby-Pak-Choi



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

Gut im Haus zu haben

Wasser*, Öl*, Salz*

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	3P	4P
rote Currypaste 11)	1	1,5	2
Ingwer PE CN	10 g**	15 g**	20 g**
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Hühnerbrühe	8 g	12 g	16 g
Kokosmilch	180 ml	250 ml	250 ml
Hähnchenbrustfilet	250 g	375 g	500 g
Glasnudeln	100 g	150 g**	200 g
Frühlingszwiebel DE EG IT	1	2	2
Limette, gewachst VN BR CO MX	1	1	1
rote Chilischote NL MA ES	1	1	1
Champignons	150 g	225 g	225 g
Baby-Pak-Choi DE	1	2	2
Wasser*, Öl*	Angaben im Text		
Salz*	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. 720 g)
Brennwert	344 kJ/82 kcal	2455 kJ/587 kcal
Fett	3,59 g	25,64 g
– davon ges. Fettsäuren	2,23 g	15,95 g
Kohlenhydrate	7,48 g	53,41 g
– davon Zucker	1,03 g	7,33 g
Eiweiß	4,88 g	34,87 g
Salz	0,354 g	2,528 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!)

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **EG:** Ägypten **IT:** Italien

VN: Vietnam **BR:** Brasilien **CO:** Kolumbien **MX:** Mexiko **MA:** Marokko

NL: Niederlande **ES:** Spanien **PE:** Peru **CN:** China



Kleine Vorbereitung

Erhitze 500 ml [750 ml | 1.000 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

Ein Drittel [die Hälfte | 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.

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

Hähnchenbrustfilet in 2 – 3 cm große Stücke schneiden.



Topf ablöschen

Topfinhalt mit 500 ml [750 ml | 1.000 ml] heißem **Wasser***, **Hühnerbrühpulver** und der **Kokosmilch** ablöschen, Hitze etwas reduzieren und weitere 2 – 3 Min. köcheln lassen, bis das **Gemüse** weich und die **Hähnchenbrust** 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 [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen.

Hähnchenstücke, **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 [1,5 TL | 2 TL] **Currypaste** (**Achtung: scharf!**) zu den Zutaten in den Topf geben und 1 Min. mit anbraten, bis alles fein duftet.

Tipp: 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, **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!

