

Malaysische Laksa mit krossem Katsu!

Schnittzel auf cremiger Kokos-Curry-Glasnudelsuppe

30 – 40 Minuten • 763 kcal • Tag 3 kochen



gelbe Currypaste



Kokosmilch



Ingwerpaste



Knoblauchzehe



Babypinac



Limette, gewachst



Mayonaise



Panko-Mehl



Glasnudeln



Frühlingszwiebel



Hühnerbrühe



Sofasose



Schweinelachssteaks



Natürlicher Geschmack

• Ohne künstliche Farbstoffe
• Ohne künstliche Aromen
• Ohne hinzugefügte Glutamate

Los geht's

Wasche Obst und Gemüse ab. Tupfe das Fleisch mit Küchenpapier trocken

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Wasser*, Öl*, Salz*, Pfeffer*, Zucker*

Kochutensilien

1 Gemüsereibe, 1 Küchenpapier, 1 große Pfanne und 1 großer Topf

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
gelbe Currypaste 9)	25 g	50 g	50 g
Ingwerpaste	10 g	10 g	20 g
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Kokosmilch	180 ml	250 ml	360 ml
Limette, gewachst BR MX ES CO	1	1	2
Babypinat	50 g	75 g	100 g
Panko-Mehl 15)	50 g	75 g	100 g
Mayonnaise 8) 9)	25 g	50 g	50 g
Frühlingszwiebel EG MA SN	1	2	2
Glasnudeln	100 g	150 g**	200 g
Schweinelachssteaks	250 g	375 g	500 g
Hühnerbrühe	4 g	6 g	8 g
Sojasoße 11) 15)	12,5 ml**	25 ml	25 ml

**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. 660 g)
Brennwert	480 kJ/115 kcal	3193 kJ/763 kcal
Fett	5,6 g	37,1 g
- davon ges. Fettsäuren	2,9 g	19,1 g
Kohlenhydrate	10,7 g	70,9 g
- davon Zucker	1,2 g	7,8 g
Eiweiß	5,5 g	36,7 g
Salz	0,54 g	3,6 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: 8) Eier 9) Senf 11) Soja 15) Weizen

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

Ursprungsländer: BR: Brasilien MX: Mexiko ES: Spanien CO: Kolumbien EG: Ägypten MA: Marokko SN: Senegal



1 Frühlingszwiebel schneiden

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Knoblauch fein hacken.

Weißem und grünem Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.

Limette heiß waschen und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] der Schale reiben. **Limette** vierteln.



4 Katsu frittieren

In einer großen Pfanne ca. 100 ml **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen. **Schnitzel** darin je Seite ca. 3 – 5 Min. braten, bis sie goldbraun sind. Auf Küchenpapier ausfetten lassen.

Tipp: Keine Angst vor der großen Menge Öl, das Panko-Mehl saugt nicht alles davon auf, wenn das Öl vorher heiß genug ist.



2 Laksa köcheln

In einem großen Topf 1 EL [1,5 | 2 EL] **Öl*** erhitzen. Weißem Teil der **Frühlingszwiebel**, **Ingwerpaste**, **Currypaste** und **Knoblauch** darin 1 Min. bei mittlerer Hitze anbraten.

Mit 500 ml [750 ml | 1.000 ml] heißem **Wasser***, **Hühnerbrühe**, **Kokosmilch** und Hälfte [drei Viertel | gesamter] **Sojasoße** ablöschen. Hitze etwas reduzieren und **Suppe** bis zu Schritt 5 köcheln lassen.

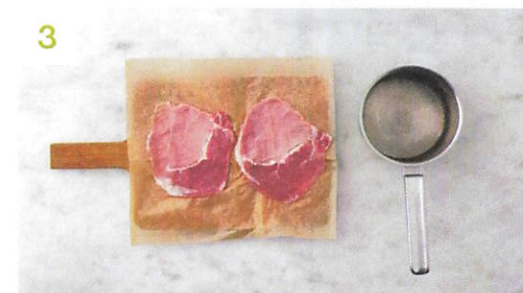


5 Suppe vollenden

Glasnudeln und **Spinat** in den Topf mit der **Suppe** geben und ca. 3 Min. ziehen lassen.

Suppe nach Belieben mit **Limettensaft**, **Zucker*** und **Pfeffer*** abschmecken.

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



3 Katsu panieren

Schweinelachssteak mit der Unterseite eines Topfes leicht flachklopfen. **Steaks** mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

Panko-Mehl auf einem flachen Teller verteilen.

Steaks mit **Mayonnaise** bestreichen, sodass die **Filets** komplett überzogen sind.

Steaks dann von beiden Seiten in das **Panko-Mehl** drücken und das **Fleisch** damit panieren.



6 Anrichten

Katsu nach Belieben in Scheiben schneiden.

Limettenabrieb in die **Suppe** geben. **Suppe** auf tiefe Teller verteilen, **Katsu** darauf anrichten. Mit grünen **Frühlingszwiebelringen** garnieren.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:
Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen
Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

