



liaundliam.ch
 facebook.com/liandliam
 pinterest.com/liandliam
 twitter.com/liandliam



Laksa Suppe mit Reismudeln Rezept - Der Auftakt zur Suppenwoche

Zubereitung	Kochen	Schwierigkeitsgrad	Menge
30 Minuten	15 Minuten	Mittel	4 Portionen

Zutaten und Zubereitung

Zutaten für die Laksa Paste:

Menge	Bezeichnung
6 Stück	Chilis (frisch oder getrocknet)
5 Stück	Knoblauchzehen
7.5 cm	Ingwer
1 Stück	Limette
6-8 Stück	Cashewkerne
1 EL	Sambal
2 EL	Olivenöl
2 Stück	Frühlingszwiebeln

Zutaten für die Laksa Paste:

Menge	Bezeichnung
250 ml	Kokosmilch
1 Stück	Zucchini
2 TL	Zucker
½ TL	Salz
200 g	Tofu
500 ml	Gemüsebouillon
1 Stück	Limette

Zubereitung der Laksa Paste:

1. Die Chilis entkernen und für 10 Minuten in kochendem Wasser einweichen oder frische Chilis verwenden.
2. Den Saft der Limette, den geschälten Ingwer, die geschnittenen Frühlingszwiebeln und die restlichen Zutaten in eine Schüssel geben. Pürieren bis eine Paste entsteht.

Zutaten für die Laksa Paste:

Menge	Bezeichnung
200 g	Reisnudeln
½ Stück	Gurke
Wenig	Koriander
1 Stück	Limette

Zubereitung der Laksa Suppe:

1. Die Reisnudeln in einer Pfanne gemäss den Instruktionen auf der Packung kochen.
2. Den Tofu in ein Haushaltspapier einpacken und mit einem schweren Gegenstand beschweren, damit die Flüssigkeit ausgepresst wird.
3. Die Zucchini mit einem Julienneschneider in feine Streifen schneiden (geht auch mit einem Messer, ist aber viel mühsamer und die Streifen werden nicht so einheitlich).
4. Die Laksa Paste in einer Pfanne für ungefähr eine Minute anbraten. Die Zucchinistreifen dazu geben und kochen, bis sie zart ist.
5. Die Bouillon und die Kokosmilch zusammen mit dem Zucker und dem Saft einer Limette begeben. Mit Salz abschmecken.
6. Den Tofu in kleine Stücke schneiden und begeben.
7. Die Suppe zum kochen bringen und auf der Platte lassen, bis sie leicht dicklich wird. Von der Wärme nehmen.
8. Die Suppe je nach Geschmack mit mehr Salz, Zucker oder Limettensaft ergänzen.

Garnierung:

1. Die Gurke mit dem Julienneschneider in feine Streifen schneiden.
2. Die Suppe mit den Glasnudeln, dem Koriander und der verarbeiteten Gurke garnieren.
3. Die Limette in Stücke schneiden und auf die Suppe geben.

Kalorien	Fett	Kohlenhydrate	Protein
392 kcal	26 g	53 g	11 g