

Rezept

Vegetarische Laksa-Bowl

Ein Rezept von Vegetarische Laksa-Bowl, am 11.12.2024

Zutaten

100 g Reisnudeln	Salz
1 Zwiebel	1 Möhre
½ rote Paprika	2 Frühlingszwiebeln
2 rote Chilischoten	3 Stängel Minze
100 g Seidentofu (schnittfest)	2 EL Erdnusskerne
400 g Kokosmilch	2 EL Laksa-Paste (aus dem Glas, ersatzweise 1 EL milde gelbe Currypaste)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 785 kcal, 52 g F, 21 g EW, 57 g KH

Zubereitung

1. Die Reisnudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser bissfest garen, in einem Sieb kalt abschrecken und abtropfen lassen.
2. Die Zwiebel und Möhre schälen. Die Paprika von den weißen Trennwänden und Kernen befreien, die Hälfte waschen. Alles in dünne Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebeln waschen und putzen. Chilischoten halbieren, Kerne entfernen und die Hälften waschen. Beides in feine Ringe schneiden. Die Minze abbrausen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen. Den Tofu in gut 1 cm große Würfel schneiden, Nüsse grob hacken.
3. Die Kokosmilch mit 400 ml Wasser, Laksa-Paste, Zwiebelstreifen, der Hälfte der Chiliringe und etwas Salz zum Kochen bringen. Möhren- und Paprikastreifen dazugeben und die Suppe zugedeckt bei kleiner Hitze 8 Min. köcheln lassen.
4. Tofu und Frühlingszwiebeln dazugeben und zugedeckt 2 Min. in der Suppe ziehen lassen. Zuletzt Nudeln und Minze (bis auf ein paar Blättchen) in der Suppe erhitzen. Die Suppe auf Schüsseln verteilen und mit der restlichen Minze, den Erdnüssen und den übrigen Chiliringen garnieren.