



Thai-Nudelsalat mit Omelettestreifen

und aromatischem Tamarinden-Erdnuss-Dressing



ca. 25min



2 Personen

Gebratene Nudeln mit Ei sind der Klassiker in fast jedem Thai-Imbiss. Wir haben uns davon inspirieren lassen und die beiden Zutaten etwas neu aufbereitet - und zwar in Form eines köstlichen Thai-Nudelsalates mit saftigen Omelettestreifen, die ordentlich was hermachen. Schön knackig wird es dank Gurke und Romanasalat, würzig kommt das Tamarinden-Erdnuss-Dressing daher und für die nötige Frische sorgen leckere Minzblättchen.

- 300g Udon-Nudeln ¹
- 1 Packung Romanasalat
- 1 Minigurke
- 1 unbehandelte Limette
- 50g Erdnüsse, geröstet & gesalzen ⁵
- 50ml Sojasauce ^{1,6}
- 20g Tamarindenpaste
- 1 Päckchen Chiliflocken
- 2 Bio-Eier ³
- 10g Minze

- Salz
- Zucker
- Pflanzenöl

- mittelgroßer Topf
- kleine Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Zitruspresse
- Sieb

Allergene
Gluten (1), Eier (3), Erdnüsse (5),
Sojabohnen (6). Kann Spuren von
anderen Allergenen enthalten.

Energie 879kcal, Fett 35.8g,
Kohlenhydrate 105.8g, Eiweiß 30.7g



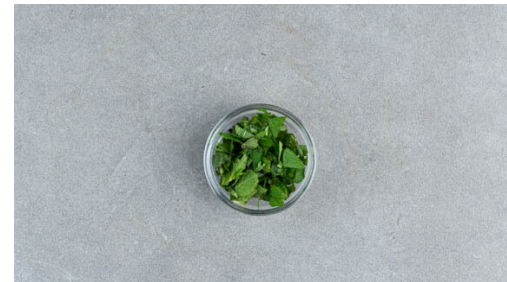
In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für **3/4 der Nudeln** zum Kochen bringen. Den **Romanasalat** grob zerkleinern, dabei den harten Strunk entfernen. Die **Gurke** längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden.



Die **Eier** aufschlagen und mit 1/2TL Salz verquirlen. 1EL Pflanzenöl in einer kleinen Pfanne bei mittlerer bis starker Hitze erwärmen. Die **Eiermischung** hineingießen, dabei die Pfanne leicht schwenken, um ein gleichmäßiges **Omelette** zu erhalten. Das **Omelette** ohne Rühren 2-3Min. anbraten, dann wenden und in ca. 1Min. goldbraun und gar braten.



Die **Limette** halbieren, **eine Hälfte** auspressen und die **andere Hälfte** in Spalten schneiden. Die **1/2 der Erdnüsse** mit dem **Limettensaft**, der **Sojasauce**, der **Tamarindenpaste**, 1EL Pflanzenöl, 2EL Wasser und 1EL Zucker in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer möglichst fein pürieren. **Tipp:** Wer es gerne scharf mag, fügt nach Geschmack ein paar **Chiliflocken** hinzu.



Inzwischen die **Minzeblätter** von den Stängeln zupfen und grob schneiden.



3/4 der Nudeln in das kochende Wasser geben und in ca. 4Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und kalt abschrecken.



Das **Omelette** in dünne Streifen schneiden. Die **Nudeln** mit dem **Salat**, den **Gurken** und dem **Dressing** vermengen. Den **Thai-Nudelsalat** auf Teller verteilen und mit den **Omelettestreifen**, der **Minze** sowie den **restlichen Erdnüssen** garnieren. Nach Geschmack mit den **restlichen Chiliflocken** bestreuen und mit den **Limettenspalten** servieren.