



Hähnchen Pad Thai

mit gerösteten Erdnüssen



20-30min



3-4 Personen

Freue dich über einen Street Food-Klassiker aus den fahrenden Küchen Thailands! Pad Thai ist ein traditionelles Nudelgericht mit Reisbandnudeln, Fischsauce, Tamarindenpaste, Bohnensprossen und Erdnüssen. Dieses Gericht wurde übrigens Mitte des 20. Jahrhunderts zum thailändischen Nationalgericht erklärt - wir holen schonmal die Stäbchen raus!

Was du von uns bekommst

- Reisbandnudeln
- rote Paprika
- Mungobohnensprossen
- Lauchzwiebel
- Knoblauchzehe
- frischer Koriander
- Borgmeier Hähnchenbrust aus dem Paderborner Land
- unbehandelte Limette
- Weißkohl
- Erdnüsse, geröstet und gesalzen⁵
- Tamarindenpaste
- Fischsauce⁴

Was du zu Hause benötigst

- Pflanzenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Zucker

Küchenutensilien

- Pfanne
- Kochtopf
- Messbecher
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Fisch (4), Erdnüsse (5). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 770kcal, Fett 17.3g, Kohlenhydrate 100.3g, Eiweiß 46.0g



1. Sauce mischen

Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Fischsauce** mit der **Tamarindenpaste**, 2TL Zucker, **Knoblauchwürfel** und 120ml heißes Wasser mischen.



2. Gemüse schneiden

Den **Weisskohl** in feine Streifen schneiden. Die **Lauchzwiebeln** in feine Ringe schneiden, das Weiße getrennt vom Grünen zur Seite legen. Die **Paprika** halbieren, entkernen und ebenfalls in dünne Streifen schneiden. Die **Korianderblätter** von den Stängeln zupfen.



3. Hähnchen schneiden

Das **Hähnchen** in Streifen schneiden. In einer tiefen Pfanne oder Wok 1-2EL Pflanzenöl mittelhoch erhitzen und die **Hähnchenstreifen** ca. 3-4Min. anbraten lassen.



4. Nudeln kochen

Inzwischen die **Reisbandnudeln** in einem Topf oder hitzefesten Schüssel mit 1,5L gekochtem Wasser aus dem Wasserkocher übergießen und ca. 5-6Min. mit Deckel ziehen lassen, bis sie gar sind. Abgießen, kalt abschrecken und warm stellen.



5. Gemüse anbraten

Nun die **Paprikastreifen** und den **Weisskohl** zu den **Hähnchen** hinzufügen und für weitere ca. 2-3Min. mitbraten. Anschließend die **weißen Lauchzwiebeln** und **Nudeln** untermischen und mit der **Sauce** vermengen, bis alles gleichmäßig eingezogen ist. Gut mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Fertigstellen

Die **Limette** in Spalten schneiden. Zum Schluss die **grünen Lauchzwiebeln**, die **Mungobohnensprossen** sowie die **Erdnüsse** untermischen und mit **Korianderblättern** und **Limettenspalten** garniert servieren.