



Thai-Nudelsalat mit Omelettestreifen

und aromatischem Tamarinden-Erdnuss-Dressing



ca. 25min



3-4 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.

- 600g Udon-Nudeln ¹
- 2 Packungen Romanasalat
- 2 Gurken
- 2 unbehandelte Limetten
- 75g Erdnüsse, geröstet & gesalzen ⁵
- 100ml Sojasauce ^{1,6}
- 40g Tamarindenpaste
- 1 Päckchen Chiliflocken
- 4 Bio-Eier ³
- 20g Minze

- Salz
- Zucker
- Pflanzenöl

- großer Topf
- mittelgroße Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Messbecher
- Zitruspresse
- Sieb

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 835kcal, Fett 32.3g,
Kohlenhydrate 104.7g, Eiweiß 29.0g



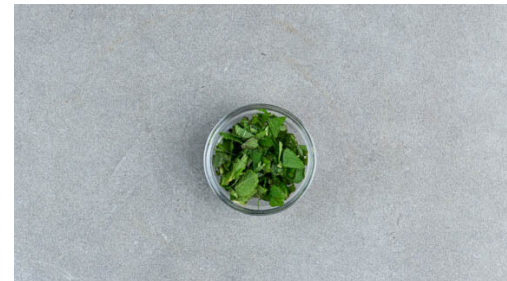
In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für **3/4 der Nudeln** zum Kochen bringen. Den **Romanasalat** grob zerkleinern, dabei den harten Strunk entfernen. Die **Gurken** längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden.



Die **Eier** aufschlagen und mit 1TL Salz verquirlen. 2EL Pflanzenöl in einer mittelgroßen 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.



1 Limette halbieren und auspressen, die **andere Limette** in Spalten schneiden. Die **1/2 der Erdnüsse** mit dem **Limettensaft**, der **Sojasauce**, der **Tamarindenpaste**, 2EL Pflanzenöl, 75ml Wasser und 2EL 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.