



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.

Was du von uns bekommst

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

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Zucker
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

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

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 870kcal, Fett 35.3g, Kohlenhydrate 105.0g, Eiweiß 30.4g



1. Gemüse schneiden

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für **¾ der Nudeln** zum Kochen bringen. Den **Romanasalat** grob zerkleinern, dabei den harten Strunk entfernen. Die **Gurke** längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden.



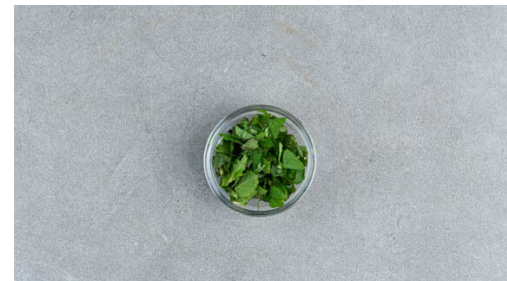
4. Omelette braten

Die **Eier** aufschlagen und mit ½TL 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.



2. Dressing pürieren

Die **Limette** halbieren, **eine Hälfte** auspressen und die **andere Hälfte** in Spalten schneiden. Die **½ 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.



5. Minze schneiden

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



3. Nudeln kochen

¾ der Nudeln in das kochende Wasser geben und in ca. 4Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und kalt abschrecken.



6. Fertigstellen & servieren

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. Mit den **Limettenspalten** servieren.