



Thai-Nudelsalat mit Omelettstreifen

und aromatischem 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 Omelettstreifen, die ordentlich was hermachen. Schön knackig wird es dank Gurke und Romanasalat, würzig kommt das Dressing mit Erdnuss daher. Für die nötige Frische sorgen leckere Minzeblättchen.

- 225g Udon-Nudeln ²
- 1 Packung Romanasalat
- 1 Gurke
- 1 unbehandelte Limette
- 50g Erdnüsse, geröstet & gesalzen ³
- 100ml Soja-Sesam-Dressing ^{2,4,5}
- 1 Päckchen Chiliflocken
- 2 Bio-Eier ¹
- 10g Minze

- Salz
- Pflanzenöl

- mittelgroßer Topf
- kleine Pfanne
- Sieb

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 900kcal, Fett 37.6g,
Kohlenhydrate 109.9g, Eiweiß 29.1g



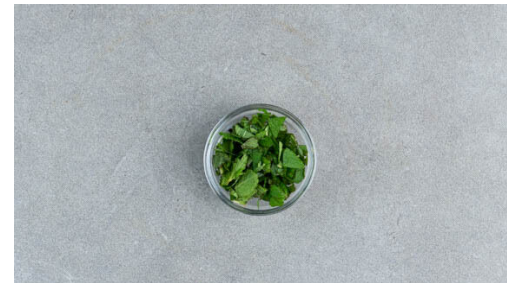
In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Den **Romanasalat** grob zerkleinern, dabei den harten Strunk entfernen. Die **Gurke** längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden.



Die **Eier** aufschlagen und mit 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 **Omelett** zu erhalten. Das **Omelett** ohne Rühren 2-3Min. anbraten, dann wenden und in ca. 1Min. goldbraun und gar braten.



Die **Limette** in Spalten schneiden. Die **Erdnüsse** in der Packung grob zerdrücken, dann die **½ der Erdnüsse** mit dem **Soja-Sesam-Dressing** verrühren. **Tipp:** Wer es gerne scharf mag, fügt nach Geschmack ein paar **Chiliflocken** hinzu.



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



Die **Nudeln** in das kochende Wasser geben und in 4-6Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und kalt abschrecken.



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