



Thai-Vollkornnudeln mit Omelettstreifen

und aromatischem Erdnuss-Dressing



ca. 25min



4 Portionen

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.

Was du von uns bekommst

- 500g Bio-Vollkorn-Mie-Nudeln ²
- 2 Pck. Romanasalat
- 2 Gurken
- 2 unbehandelte Limetten
- 100g Erdnüsse, geröstet & gesalzen ³
- 100ml Hoisinsauce ^{2,4,5}
- 1 Pck. Chiliflocken
- 4 Bio-Eier ¹
- 20g Minze

Was du zu Hause benötigst

- 1½EL Mayonnaise ¹
- Salz
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- großer Topf
- mittelgroße Pfanne
- Sieb

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

Allergene

Eier (1), Gluten (2), Erdnüsse (3), Sesamsamen (4), Sojabohnen (5). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 828kcal, Fett 31.8g, Kohlenhydrate 105.8g, Eiweiß 28.0g



1. Gemüse schneiden

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



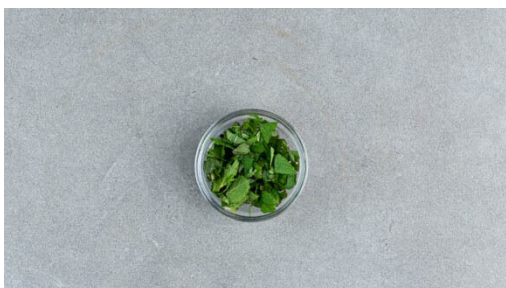
4. Omelett braten

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



2. Dressing zubereiten

Die **Limetten** in Spalten schneiden. Die **Erdnüsse** in der Packung grob zerdrücken, dann die **½ der Erdnüsse** mit **¼ der Hoisinsauce**, 1½EL Mayonnaise und 3EL Essig verrühren. **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

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



6. Fertigstellen & servieren

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.