



## Thai-Nudelpfanne mit Erdnuss und Ei

mit würziger Tamarindensauce



ca. 20min



2 Personen

In Thailand gibt es an jeder Straßenecke Pad Thai, ein Nudel-Wok-Gericht, das es in Tausenden von Variationen gibt. Typisch für Pad Thai sind die Eier, die kurz vor dem Servieren eingerührt werden und für den samtigen Geschmack sorgen. Unsere Variante kombiniert klassische Zutaten mit Tamarinde, Sojasauce und gebratenen Karotten. Dazu gibt es einen frischen Gurken-Limetten-Salat, und fertig ist das Pad Thai!

## Was du von uns bekommst

- 100g Vermicelli-Glasnudeln
- 1 Knoblauchzehe
- 10g frischer Koriander
- 1 Päckchen Erdnüsse, geröstet & gesalzen <sup>5</sup>
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 Karotte
- 1 Gurke
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Päckchen Tamarindenpaste
- 2 Packungen Sojasauce <sup>1,6</sup>
- 2 Bio-Eier <sup>3</sup>
- 1 Packung chinesischer Gemüsemix

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Honig oder Zucker
- Pflanzenöl
- Olivenöl

## Küchenutensilien

- große Pfanne
- Wasserkocher
- Zitronenpresse
- 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 644kcal, Fett 22.1g, Kohlenhydrate 95.8g, Eiweiß 17.6g



**1. Zutaten vorbereiten**

In einem Wasserkocher 1L Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Den **Koriander** **samt Stängeln** grob schneiden. Die **Erdnüsse** grob hacken. Den **weißen Teil der Lauchzwiebel** fein würfeln, den **grünen Teil** in Ringe schneiden. Die **Karotte** ggf. schälen und in dünne Scheiben schneiden.



**4. Würzsauce anrühren**

Die **Tamarindenpaste** mit der **Sojasauce**, **1-2TL Limettensaft**, und **2EL Honig** oder Zucker verrühren und die **Würzsauce** mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Eier** verquirlen.



**2. Nudeln garen**

Die **Nudeln** mit dem kochenden Wasser übergießen, 1 Prise Salz unterrühren und die **Nudeln** 2-3Min. im heißen Wasser ziehen lassen. Mit einer Tasse etwas **Nudelwasser** abschöpfen, dann die **Nudeln** in ein Sieb abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen.



**5. Gemüse braten**

Die **Karotten**, die **weißen Lauchzwiebeln** und den **Gemüsemix** in einer großen Pfanne mit **1EL Pflanzenöl** bei starker Hitze ca. 3Min. anbraten. Den **Knoblauch** zugeben und 1Min. mitbraten, dann die **Nudeln** und die **Würzsauce** untermengen. Noch ca. 2Min. weiterbraten, dabei ggf. etwas **Nudelwasser** hinzufügen.



**3. Gurke einlegen**

Die **1/2 der Gurke** längs halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden. **Tipp:** Wer mag, kann auch mehr **Gurke** verwenden. Die **Limette** halbieren und **eine Hälfte** auspressen, die **übrige Limette** in Spalten schneiden. Die **Gurken mit 1EL Limettensaft**, **1EL Olivenöl** sowie Salz und Pfeffer vermengen und beiseitestellen.



**6. Pad Thai fertigstellen**

Die **Eier** sorgfältig unterrühren und das **Pad Thai** mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auf Teller verteilen, mit den **Erdnüssen**, den **restlichen Lauchzwiebeln** und dem **Koriander** garnieren und mit den eingelegten **Gurken** und den **Limettenspalten** servieren.