



Thai-Nudelpfanne mit Erdnuss und Ei

mit würziger Tamarindensauce



ca. 20min



3-4 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

- 200g Vermicelli-Glasnudeln
- 2 Knoblauchzehen
- 10g frischer Koriander
- 2 Päckchen Erdnüsse, geröstet & gesalzen ⁵
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Karotten
- 1 Gurke
- 1 unbehandelte Limette
- 2 Päckchen Tamarindenpaste
- 3 Packungen Sojasauce ^{1,6}
- 4 Bio-Eier ³
- 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 540kcal, Fett 19.2g, Kohlenhydrate 77.5g, Eiweiß 14.4g



1. Zutaten vorbereiten

In einem Wasserkocher 1,5L 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 Lauchzwiebeln** fein würfeln, den **grünen Teil** in Ringe schneiden. Die **Karotten** ggf. schälen und in dünne Scheiben schneiden.



4. Würzsauce anrühren

Die **Tamarindenpaste** mit der **Sojasauce**, **1EL Limettensaft**, und 3-4EL 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 **Gurke** längs halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden. 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.