



## Thai-Nudelsalat 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

- 450g Udon-Nudeln <sup>2</sup>
- 2 Pck. Romanasalat
- 2 Gurken
- 2 unbehandelte Limetten
- 140g Erdnüsse, geröstet & gesalzen <sup>3</sup>
- 100ml Hoisinsauce <sup>2,4,5</sup>
- 1 Pck. Chiliflocken
- 4 Bio-Eier <sup>1</sup>
- 20g Minze

## Was du zu Hause benötigst

- 2EL Mayonnaise <sup>1</sup>
- 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

Enthält: **Eier** (1), **Gluten** (2), **Erdnüsse** (3), **Sesamsamen** (4), **Sojabohnen** (5).

Kann Spuren enthalten von:  
Schalenfrüchte

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 840kcal, Fett 32.9g,  
Kohlenhydrate 106.5g, Eiweiß 28.4g



### 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.



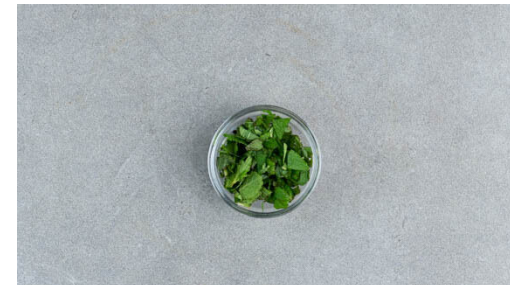
### 4. Omelett braten

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**, 2EL 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 4-6Min. 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.