



## Gebratene Reismudeln

mit Gemüse nach thailändischer Art



20-30min



2 Personen

Auf den Straßen Bangkoks duftet es immerzu herrlich appetitlich, das beliebteste Gericht ist hier 'Pad Thai': dabei wird frische Gemüse mit Reismudeln, Ei und manchmal auch Fleisch in einem Wok knackig angebraten. Abgeschmeckt wird süß-säuerlich mit Limettensaft, erfrischem Koriander und knackigen Erdnüssen. Von diesem Streetfood inspiriert kreieren wir unsere eigene Version und bringen euch...

## Was du von uns bekommst

- Knoblauchzehe
- Yokos Tofugewürz <sup>10</sup>
- Reisbandnudeln
- Sojasprossen
- Erdnüsse, geröstet & gesalzen <sup>5</sup>
- rote Thaichili
- Sojasauce <sup>1,6</sup>
- unbehandelte Limette
- frischer Koriander
- Jungzwiebel
- Karotte
- Zwiebel

## Was du zu Hause benötigst

- 1 Ei <sup>3</sup>
- Pflanzenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker

## Küchenutensilien

- große Pfanne
- großer Kochtopf
- kleine Pfanne
- Küchenreibe
- Sieb
- Sparschäler

Vergiss nicht, dein Gemüse nochmal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

### Allergene

Eier (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 700.0kcal, Fett 25.0g, Eiweiß 14.9g, Kohlenhydrate 97.8g



### 1. Gemüse schneiden

**Karotten** schälen und auf der Küchenreibe grob raspeln. **Korianderblätter** von den Stielen zupfen. **Jungzwiebeln** in schräge, dünne Ringe schneiden. Eine **halbe Limette** auspressen, die andere **Hälfte** in Spalten schneiden. **Knoblauch** und **Zwiebel** schälen, dann fein hacken.



### 4. Gemüse braten

Inzwischen eine große Pfanne oder einen Wok mit 2EL ÖL hoch erhitzen. Die **Zwiebeln**, **Knoblauch**, **Sprossen** und **Karotten** ca. 3-4Min. darin scharf anbraten. Danach mit **Sojasauce** ablöschen, **Hälfte der Gewürzmischung**, sowie 1/2TL Zucker dazugeben.



### 2. Nüsse rösten

Eine kleine Pfanne währenddessen ohne Fett auf mittlere Stufe erhitzen. **Erdnüsse** fein hacken, dann in der Pfanne goldgelb rösten. **Chili** fein hacken.



### 5. Nudeln braten

Die **Nudeln** mit **2/3 der Jungzwiebeln** in die Pfanne geben alles gut vermengen, evtl. Kochwasser dazugeben, falls die Nudeln zusammenkleben. Ein **Ei** mit der **Nudelpfanne** vermischen und alles weitere ca. 1-2Min. in der Pfanne schwenken. Mit **Limettensaft**, Salz und Pfeffer abschmecken.



### 3. Nudeln kochen

Einen großen Topf mit Wasser zum Kochen bringen, schneller geht es, wenn das Wasser im Wasserkocher aufgeköcht wird. Anschließend die **Hälfte der Nudeln** nach Packungsangabe im leicht gesalzenen Wasser garen, dann im Sieb abgießen. Dabei eine halbe Tasse Kochwasser auffangen. Wer sehr großen Hunger hat, verwendet mehr **Nudeln**.



### 6. Fertigstellen

**Nudeln** und **Gemüse** aus der Pfanne nehmen und **Erdnüsse** darüber verteilen. Nach Geschmack **Koriander**, **Jungzwiebeln** und **Chili** über das Gericht streuen und mit den **Limettenspalten** servieren.