



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 ¹⁰
- Reisbandnudeln
- Sojasprossen
- Erdnüsse, geröstet & gesalzen ⁵
- rote Thaichili
- Sojasauce ^{1,6}
- unbehandelte Limette
- frischer Koriander
- Jungzwiebel
- Karotte
- Zwiebel

Was du zu Hause benötigst

- 1 Ei ³
- 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.