

MARLEY SPOON



Chicken Pad Thai

mit knackigem Gemüse und Tamarinde



30-40Min.



3-4 Personen

Die leckere Reisnudelpfanne mit saftigem Hähnchen, knackigem Gemüse und Ei ist ein echter Streetfood-Klassiker der thailändischen Küche. Pad Thai schmeckt aber auch zu Hause fantastisch. Tamarinde, Koriander, Limette, Fisch- und Sojasauce sorgen dafür, dass es auch aromatisch an nichts fehlt.

Was du von uns bekommst

- 2 unbehandelte Limetten
- 20g frischer Koriander
- 2 rote Paprika
- 2 Packungen Sojasauce ^{1,6}
- 50g Tamarindenpaste
- 2 Eier ³
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Päckchen Fischsauce ⁴
- 2 Lauchzwiebeln
- 400g Reisbandnudeln

Was du zu Hause benötigst

- Pflanzenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- große Pfanne
- Küchenreibe
- mittelgroßer Kochtopf
- Sieb
- Zitronenpresse

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

Allergene

Gluten (1), Eier (3), Fisch (4), Sojabohnen (6). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 745.0kcal, Fett 16.5g, Eiweiß 40.6g, Kohlenhydrate 100.3g



1. Nudeln garen

In einem mittelgroßen Topf ausreichend leicht gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Sobald das Wasser kocht, den Topf vom Herd nehmen, die **Nudeln** ins Wasser geben und in ca. 5-7Min. bissfest ziehen lassen. In ein Sieb abgießen und warm halten, ggf. etwas Pflanzenöl zu den **Nudeln** geben, damit sie nicht zusammenkleben.



2. Gewürzsauce zubereiten

Den **Knoblauch** schälen, halbieren und in feine Scheibchen schneiden. Die **Limettenschale** abreiben, dann die **Limetten** halbieren und auspressen. Den **Limettensaft** und **-abrieb**, die **Fischsauce** und die **Sojasauce** mit der **Tamarindenpaste** und dem **Knoblauch** verrühren.



3. Gemüse schneiden

Die **Paprika** vierteln, entkernen und in feine Streifen schneiden. Die **Lauchzwiebeln** schräg in feine Ringe schneiden. Die **Korianderblätter** von den Stängeln zupfen und grob hacken.



4. Fleisch vorbereiten

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen, in dünne Streifen schneiden und mit Pfeffer würzen.



5. Fleisch braten

Das **Fleisch** und die **Paprika** in einer großen Pfanne mit 1-2EL Pflanzenöl bei starker Hitze ca. 3-5Min. scharf anbraten. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



6. Nudeln unterheben

In der Pfanne erneut 1-2EL Pflanzenöl stark erhitzen. Die **Eier** in einer Schüssel kurz mit einer Gabel aufschlagen, in die Pfanne geben und ca. 1-2Min. anbraten. Dann die **Gewürzsauce** unterrühren. Das **Fleisch**, die **Paprika** und die **Nudeln** in die Pfanne geben und unterheben. Das **Pad Thai** mit den **Lauchzwiebeln** und dem **Koriander** garniert servieren.