



Thailändisches Nudelgericht PAD THAI

Zutaten:

12-16 mittelgroße Riesengarnelen
 150 g Zuckerschoten
 3 Stangen Frühlingslauch
 100 g Tofu
 50 g geröstete Erdnüsse
 100 g Bambussprossen
 2 kleine rote Chilischoten
 20 g Ingwer
 2 Knoblauchzehen
 3 Zweige frischer Koriander
 200 g Reisnudeln mittelbreit
 3 EL Erdnußöl
 150 g Sojasprossen
 3 EL Fischsoße
 1-2 TL Tamarindenpaste
 Salz, Pfeffer
 2 Eier
 1 rote Paprikaschote

Zubehör:

Pastakocher
 Induktionswok
 Grillplatte

Zubereitung:

Die Riesengarnelen kalt abbrausen, Kopf abtrennen und schälen. Den Darm entfernen.
 Zuckerschoten diagonal halbieren und waschen.
 Frühlingslauch putzen, waschen und in kurze, schräge Stücke schneiden. Paprika waschen und in kleine Streifen schneiden. Tofu in 1 cm große Würfel schneiden.
 Erdnüsse grob hacken. Chili halbieren, Ingwer und Knoblauch schälen.
 Alles klein hacken. Den Koriander waschen, trocknen und grob zupfen.
 Reisnudeln in kochendem Salzwasser bissfest garen und abschütten.
 Das Öl im Wok erhitzen. Knoblauch, Ingwer und Chili zusammen mit den Garnelenschwänzen bei mittlerer Hitze ca. 2 min. anbraten. An den Wokrand schieben. Zuckerschoten, Paprika und Frühlingslauch zufügen und kräftig anbraten, Bambussprossen zufügen und kurz mitbraten. Tofu und Sojasprossen in den Wok geben und 1-2 min. mitbraten. Reisnudeln dazu geben. Mit Fischsoße, Tamarindenpaste, Salz und Pfeffer abschmecken. Die verquirlten Eier über das Gebratene gießen und stocken lassen. Koriander und Erdnüsse über das Pad Thai streuen.

Hinweise:

Arbeitszeit: ca. 30 Min. / Schwierigkeitsgrad: mittel /
 Kalorien p. P.: keine Angabe

Powered by:



2178 g CO₂ pro Portion

38 % MEHR CO₂ als der Durchschnitt bei der Zubereitung dieses Rezeptes.

Infos über Eaternity: www.eaternity.org