



Zutaten (für 2 Personen): Pad Thai

Pad Thai mit einer Fleisch-/Meeresfrüchtevariante sowie einer veganen Option.

Zutaten Gemeinsam:

- 200 g Reismudeln (flach, mittlere Breite)
- 2 EL Erdnussöl (oder neutrales Pflanzenöl)
- 1 Schalotte (fein gehackt)
- 1 Knoblauchzehe (fein gehackt)
- 1 Karotte (in dünne Streifen geschnitten)
- 1 Handvoll Mungobohnensprossen
- 2 Frühlingszwiebeln (in feine Ringe geschnitten)
- 1 Limette (in Viertel geschnitten)
- 2 EL gehackte geröstete Erdnüsse
- Optional: rote Chilis (fein gehackt)

Soße (für beide Varianten):

- 2 EL Tamarindenpaste
- 2 EL Sojasauce
- 1 EL Fischsauce (nur Fleisch-/Meeresfrüchtevariante)
- 1 EL Zucker (Palmzucker oder normaler Zucker)
- 2 EL Wasser

Fleisch-/Meeresfrüchtevariante:

- 150 g Garnelen (geschält, entdarnt) oder Hühnerbrust (in Streifen)
- 1 Ei (verquirlt)

Vegane Variante:

- 100 g Tofu (fest, in Würfel geschnitten)
- 1 TL Kurkuma (für die Farbe, optional)

Zubereitung:

1. Nudeln vorbereiten:

- Die Reisnudeln in heißem Wasser nach Packungsanweisung einweichen, bis sie weich, aber noch bissfest sind. Abgießen und beiseitestellen.

2. Soße zubereiten:

- Tamarindenpaste, Sojasauce, Fischsauce (für Fleischvariante), Zucker und Wasser in einer Schüssel gut vermischen. Beiseitestellen.

3. Einlage zubereiten:

- In einer großen Pfanne oder einem Wok 1 EL Erdnussöl erhitzen.
- Fleisch-/Meeresfrüchtevariante: Garnelen oder Hühnerstreifen anbraten, bis sie gar sind, und aus der Pfanne nehmen. Das verquirlte Ei in die Pfanne geben, anbraten, und grob zerkleinern.
- Vegane Variante: Tofuwürfel im heißen Öl goldbraun anbraten, optional mit Kurkuma würzen. Aus der Pfanne nehmen.

4. Gemüse anbraten:

- Den restlichen Esslöffel Öl in die Pfanne geben. Schalotten, Knoblauch und Karottenstreifen anbraten, bis sie weich sind.

5. Nudeln und Soße kombinieren:

- Die Nudeln in die Pfanne geben, die vorbereitete Soße hinzufügen und alles gut vermengen, bis die Nudeln gleichmäßig mit der Soße überzogen sind.

6. Einlagen zurück in die Pfanne:

- Garnelen/Hühnerstreifen und Ei (für die Fleischvariante) oder Tofu (für die vegane Variante) zurück in die Pfanne geben. Mungobohnensprossen und die Hälfte der Frühlingszwiebeln hinzufügen. Kurz durchmischen.

7. Anrichten:

- Pad Thai auf Teller verteilen und mit gehackten Erdnüssen, den restlichen Frühlingszwiebeln, Limettenvierteln und optional Chili garnieren.