

# ผัดซีอิ๊ว - Pad Thai

## Bratnudeln thailändischer Art

### Zutaten für 4 Portionen als Hauptgang:

180 g Reissnudeln, 3mm breit  
50 g Tamarinde  
6 EL Austernsauce  
4 EL Sojasauce  
2 EL Zucker  
200 g Broccoli  
1 rote Paprikaschote  
2 Möhren  
1 Schalotte  
1 Knoblauchzehe  
1 rote Chilischote  
3 EL geröstete Erdnüsse  
150 g Mungobohnensprossen  
6 Stiele Koriandergrün  
5 EL Öl  
2 Eier



### Zubereitung:

Reissnudeln in einer Schüssel mit lauwarmem Wasser bedeckt 30 Minuten einweichen. Die Nudeln dürfen nicht gekocht werden. Tamarinde in einer Schale in 150 ml heißem Wasser auflösen und durch ein Sieb passieren. 6 EL Tamarinde mit Austernsauce, Sojasauce und Zucker verrühren. Broccoli putzen und in kleine Röschen teilen. Paprika putzen, vierteln, entkernen und in ca. 2 cm große Stücke schneiden. Möhren schälen und in feine Streifen schneiden. Schalotte und Knoblauch in feine Würfel, Chili in feine Ringe schneiden. Erdnüsse mittelfein hacken. Mungobohnensprossen im Sieb abspülen und abtropfen lassen. Koriander mit den zarten Stielen grob hacken.

2 EL Öl in einer großen beschichteten Pfanne (oder im Wok) erhitzen. Broccoli, Möhren und Paprika darin 3 bis 4 Minuten unter Rühren bei starker Hitze bissfest braten. Gemüse aus der Pfanne nehmen und auf einem Teller beiseitestellen. 2 EL Öl in derselben Pfanne erhitzen. Chili, Knoblauch und Schalotten darin glasig dünsten. Nudeln abtropfen lassen und in die Pfanne geben. 50 ml Wasser und die Hälfte der Tamarindensauce zugeben und unter Rühren 2 bis 3 Minuten anbraten. Die Nudeln auf eine Seite der Pfanne schieben. Restliches Öl auf die freie Pfannenseite geben und die Eier darin 1 Minute zu Spiegeleiern braten. Nudeln und Eier mischen und die restliche Tamarindensauce zugeben. Mungobohnensprossen, die Hälfte der Erdnüsse und das gebratene Gemüse zugeben und unter Rühren 1 bis 2 Minuten braten. Pad Thai auf Tellern anrichten und mit Koriander und den restlichen Erdnüssen bestreut servieren. Das Gericht kann auch mit Fisch oder Garnelen kombiniert werden

ทานให้อร่อย - Guten Appetit wünscht Roland Drückler

[www.fbs-kassel.de](http://www.fbs-kassel.de)

Die Freiheit 2 | 34117 Kassel | Telefon (0561) 7004-111

Katholische Familien  
bildungsstätte  
Kassel

