

## Pad Thai mit Tofu



- **Küche:**Thailändisch
- **Schwierigkeitsgrad:**Leicht
- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 10m
- **Zubereitungszeit:** 10m
- **Fertig in** 20m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '20', 'cook_time' : '10m', 'prep_time' : '10m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Das traditionelle, fleischlose Nudelgericht der thailändischen Küche.

## Zutaten

- 200g Reismudeln
- 200g fester Tofu, in 1 - 2 cm groß gewürfelt
- 100g Garnelen
- 2 - 3 Knoblauchzehen, fein geschnitten
- 1 Bund Frühlingszwiebeln in Ringen geschnitten
- 100g frische Sojasprossen
- 20g gepresste Tamarindenpaste aus dem Asia Shop
- 5 El Fischsoße aus dem Asia Shop
- 8 El Reisessig aus dem Asia Shop
- Etwas Sesam oder Erdnussöl
- 1 Tl Chilipulver
- 2 El Zucker
- 4 Eier
- 40g fein gehackte Erdnüsse
- Etwas Zitronensaft zum beträufeln
- Etwas Wasser zum Einweichen der Tamarindenpaste

## Zubereitungsart

### Schritt1

Vorgehensweise in folgenden Schritten.

### Schritt2

Die Vorbereitungen.

### Schritt3

Die Reismudeln zunächst in lauwarmem Wasser 4 - 5 min. einweichen, nicht zu weich werden lassen.

### Schritt4

Ebenso die Tamarindenpaste mit 10 - 12 Esslöffeln kaltem Wasser einweichen..

### **Schritt5**

Die Sojasprossen unter fließendem Wasser waschen und abtropfen lassen.

### **Schritt6**

Die Garnelen waschen, den Tofu würfeln, Knoblauch fein hacken, Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden.

### **Schritt7**

Die Erdnüsse ohne Fett in einer Stielpfanne anrösten, danach hacken.

### **Schritt8**

Die eingeweichte Tamarindenpaste gut ausdrücken, den Saft durch ein Küchensieb laufen lassen, mit der Fischsoße, dem Zucker, dem Reissig und Chilipulver verrühren.

### **Schritt9**

Der Ansatz:

### **Schritt10**

Das Öl im Wok oder einer Stielpfanne erhitzen und zunächst die Frühlingszwiebeln mit dem Knoblauch, den Tofuwürfeln und den Garnelen anbraten. Die abgegossenen Reismudeln etwas ausdrücken und dazu geben. Ebenso die Sojasprossen und die Tamarinden - Würzsoße.

### **Schritt11**

Unter ständigem Rühren so lange braten, bis die Nudeln die Soße aufgesaugt haben.

### **Schritt12**

Die Eier aufschlagen, verklappern und am Wokrand oder in einer separaten Pfanne ein recht weiches Rührei herstellen. Sofort Alles miteinander vermischen.

### **Schritt13**

Anrichtevorschlag:

### **Schritt14**

Die Erdnüsse unterheben, mit etwas frischem Zitronensaft beträufelt, servieren.

**Rezeptart:** Warme Fischgerichte **Tags:** fleischlos, tofu

## **Nährwertangabe**

Informationen pro Portion:

- Energie (kcal)766

- Fett (g)50
- KH (g)48
- Eiweiss (g)33
- Ballast (g)5
- Zucker (g)12

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/pad-thai-mit-tofu/>