

Pad Thai: Asiatische Nudelpfanne

Zutaten (für 4 Personen):

- 1 Möhre
- 1 Zwiebel
- 0,2 Weißkohl
- 1 rote oder gelbe Paprika
- 1 Lauchzwiebel
- 100 g Shiitake-Pilze oder Champignons
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 Chili-Schote
- 50 g geröstete Erdnüsse
- 0,5 Bund Koriander
- 1,5 EL Tamarinden-Paste
- 75 ml Sojasoße
- 20 ml Fischsoße
- 4 Eier
- Pflanzenöl
- Salz
- Pfeffer
- 250 g breite Reisnudeln
- 3 EL geröstetes Sesamöl
- 1 Limette

Das thailändische Nationalgericht braucht etwas Vorbereitungszeit. Das Braten in der Pfanne dauert aber nur wenige Minuten.

Möhre und Zwiebel schälen. Die äußeren Kohlblätter entfernen und den Strunk herausschneiden. Paprika entkernen und vierteln. Von der Lauchzwiebel die äußere Haut und den Wurzelansatz entfernen. Das vorbereitete Gemüse in feine Streifen und Ringe schneiden. Pilze putzen und ebenfalls in Streifen schneiden. Bei Shiitake vorher die Stiele abschneiden. Knoblauch mit einer Gabel oder Presse zerdrücken. Die Kerne aus der Chilischote entfernen und die Schote fein hacken.

Erdnüsse grob hacken. Koriander waschen, trocknen und die unteren Stielansätze abschneiden. Den Rest hacken. Ein paar ganze Blätter zum Garnieren beiseitelegen.

Tamarinden-Paste in ein Schälchen geben und mit etwas Wasser und Sojasoße verrühren. Die restliche Sojasoße in ein weiteres Schälchen geben und mit Fischsoße, Chili und gehackten Korianderblättern vermengen. Dieser Dip wird separat zum Pad Thai serviert.

Eier verquirlen. Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und die Eier zu Rührei verarbeiten. Dabei leicht salzen und pfeffern.

Reisnudeln nach Packungsanweisung wenige Minuten in heißem Wasser einweichen oder kurz kochen. Danach mit kaltem Wasser abspülen und tropfnass beiseitestellen. Die Nudeln unbedingt erst kurz vor dem Braten vorgaren bzw. einweichen. Sie werden sonst zu weich und matschig.

Etwas Sesamöl in einer großen Pfanne erhitzen. Zunächst Zwiebeln, Kohl- und Möhrenstreifen anbraten. Sie haben die längste Garzeit. Nach und nach die Pilze, Paprika, Lauchzwiebeln und Knoblauch dazugeben und bissfest garen.

In einer zweiten Pfanne Pflanzen- oder Sesamöl erhitzen. Die Nudeln nochmals kurz abtropfen, dann in der Pfanne anbraten. Das gebratene Gemüse hinzufügen, dann das Rührei unterheben. Die aufgelöste Tamarinden-Paste unterrühren und alles mit Pfeffer, Sojasoße oder Fischsoße abschmecken.

Sendung/Quelle: Schmeckt. Immer.

Sendetermin: 10.03.2024

Koch/Köchin: Zora Klipp

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen