

Rezept Asien: Thailand



Pad Thai – Streetfood in Thailand

Grundlage dieses Asia-Klassikers ist die namensgebende Pad Thai-Sauce, die dem Ganzen eine eher süßlichen Geschmack verleiht. Wichtig ist eine gute Vorbereitung: Wenn alles parat ist, geht das Kochen ganz schnell. So sind die Zutaten auch noch schön knackig frisch und nicht weich gegart. Wie in der asiatischen Straßenküche eben.

So wird's gemacht:

Die Nudeln einweichen, aus dem Wasser nehmen und abtropfen lassen. Die Schalotten schälen und in feine Ringe schneiden. Den Knoblauch fein hacken. Das Grüne der Frühlingszwiebel in 3cm lange Stücke schneiden, das Weiße fein hacken. Den Tofublock in Würfel schneiden. Die Eier aufschlagen und verquirlen. Die Erdnüsse im Mörser grob zerstoßen. Die Mungbohnenkeimlinge waschen. Die Limette in Achtel schneiden. Für die Saucenmischung Kokosblütenzucker, Tamarindenmark, Fischsauce und die Chiliflocken zusammen mit 200 ml Wasser verrühren. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Schalotten, das Weiße der Frühlingszwiebeln und den Knoblauch andünsten. Den Tofu dazugeben und unter Rühren kurz braten. Die Nudeln und 2/3 der Saucenmischung hinzugeben und alles gründlich vermischen. Optional: Die Nudelmasse in eine Hälfte der Pfanne schieben. Auf die freie Fläche Öl geben, die Garnelen oder das Fleisch hinzugeben und braten.

Wieder Öl auf die freie Fläche geben und die Eimasse hineingleiten lassen, kurz stocken lassen und dann mit dem Spatel zerteilen. Sobald das Ei zu einer festen Masse geworden ist, mit der Nudelmasse vermengen. Schließlich die Mungbohnenkeimlinge, die Erdnüsse und das Grüne der Frühlingszwiebeln hinzufügen. Alles nochmals gründlich vermischen und solange weiter braten, bis die Frühlingszwiebeln etwas weich geworden sind. Servieren und mit Limette abschmecken. Eventuell noch mit etwas Chiliflocken nachwürzen.

Sie brauchen:

Zutaten für 2 Personen

- 200 g Banh Pho Nudeln
- 2 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Frühlingszwiebel
- 100 g Tofu
- 50 g eingemachter Rettich
- 2 Eier
- 2 Esslöffel Erdnüsse
- 100 g Mungbohnenkeimlinge
- 1 Limette
- Öl zu Braten

Optional:

- 6-8 rohe Garnelen
geschält, ohne Kopf
- oder geschnetzeltes Fleisch

Für die Pad Thai Sauce:

- 1 EL Kokosblütenzucker
- 1 TL Tamarindenmark
- 4 EL Fischsauce
- ½ Teelöffel rote Chiliflocken

🕒 45 min

👨🍳👩🍳👦 einfach