



## Pad Thai mit buntem Gemüse, Tofu & Chili



### Zutaten

#### Menge

1 große Handvoll	Mungobohnensprossen
1 kleines Bund	Koriander
1 EL	Rohrzucker
200 g	Räuchertofu
1	rote Chilischote
1	kleine Zwiebel
1 EL	Chilisauce
1	kleine Karotte
70 g	geröstete und gesalzene Erdnüsse
2	Frühlingszwiebeln
4 EL	Sojasoße
3 EL	Kokosöl
1	Limette
1	Knoblauchzehe
2 EL	Tamarindenpaste
130 g	breite Reismudeln

### Rezeptinfo

#### Zutaten für 2 Portionen

Zubereitungszeit: 30 Min.

pro Portion: 3399 kJ, 812 kcal, 87,5 g Kohlenhydrate, 31,8 g Eiweiß, 41 g Fett, 0 mg Cholesterin, 9,6 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: Kosten: € €

veggie

Laktose  
frei

vegan

spicy

### Zubereitung

An welches Gericht musst du direkt denken, wenn es um die thailändische Küche geht? Richtig, Pad Thai! Wir haben das asiatische Nudelgericht nun auch endlich für ausprobiert und wollten dir das leckere Rezept natürlich nicht vorenthalten. In unser Pad Thai kommt neben den Reismudeln und einer selbstgemachten Chilisauce natürlich auch knackiges Gemüse und knusprig angebratener Räuchertofu. Probier's unbedingt auch mal aus, so easy geht's:

#### Step 1:

Zuerst bereitest du die Nudeln nach Packungsanweisung zu. Dann die Sojasauce, die Chilisauce, die Tamarindenpaste und den Zucker zu einer Soße verrühren. Die Erdnüsse im Mörser grob zerstoßen und die Chilischote in feine Streifen schneiden.

#### Step 2:

Dann kannst du das Gemüse vorbereiten. Dazu die Karotte in dünne Streifen und die Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Den Tofu kannst du würfeln. Nun die Zwiebel und den Knoblauch und den Ingwer fein würfeln.

#### Step 3:

Das Kokosöl in einem Wok oder Pfanne erhitzen und zuerst die Tofu-Würfel darin knusprig braten, dann die Zwiebeln, den Ingwer und den Knoblauch dazugeben und kurz mitbraten. Dann gibst du die Möhren hinzu, die für ca. 3 Minuten geröstet werden. Zum Schluss kurz die Nudeln und  $\frac{3}{4}$  der Sprossen dazu geben. Jetzt alles mit der Soße ablöschen und kräftig vermischen.

#### Step 4:

Danach kannst du die Nudeln auf Tellern verteilen. Die restlichen Sprossen, die geschnittene Chilischote, den Koriander, die Frühlingszwiebeln und die Erdnüsse darüber geben. Mit Limettenschnitzen servieren und den Limettensaft frisch drüber pressen.