



RÜEBLI-NUDEL- ERDNUSS-PAD-THAI

45 MIN.
AKTIV

45 MIN.
GESAMT

751 KCAL
PRO PERSON

① ohne Laktose, ohne Gluten | Fett: 43 g, Kohlenhydrate: 52 g, Eiweiss: 32 g pro Person

① Nadia Damaso - Eat better not less

DAS BRAUCHTS FÜR 4 PERSONEN

Beachte: Bei angepassten Mengenangaben werden Koch-/ und Backzeiten nicht automatisch im Text angepasst.

Gemüse

1100 g	Rüebli
110 g	Bundzwiebeln (grüner Teil), schräg in ca. 1 cm breiten Streifen
500 g	Mungbohnenprossen
2 Bund	Koriander, grob geschnitten
2 Bund	Thai-Basilikum, grob geschnitten

Sauce

2 EL	Fischsauce
2 EL	Tamari (oder salzarme Sojasauce)
9 TL	Kokosblütenzucker
2 EL	Erdnussbutter (am besten ungesüsst)
5 TL	Limettensaft
2 EL	Tamarindenpaste
4 TL	Chiliflocken (oder Sriracha)

Tofu und Nüsse

5 TL	Kokosöl
4	Knoblauchzehen, fein gehackt
2	rote Zwiebel, in feinen Streifen
500 g	Tofu, in ca. 1 cm grossen Würfeln
100 g	Erdnüsse, geröstet, grob gehackt
100 g	Kokosnuss-Stücke, geröstet, grob gehackt

Anrichten & Topping

wenig	Limettensaft
1	Limette, in Scheiben oder Schnitzen

UND SO WIRDS GEMACHT

Gemüse

Rüebli mit dem Sparschäler in dünne lange Nudeln (oder mit Julienne Schneider in lange Streifen)schneiden. Drei Viertel der Frühlingszwiebeln, der Bohnensprossen, des Korianders und Thai-Basilikums bereitstellen; den Rest für das Topping aufbewahren.

Sauce

Alle Zutaten gut vermischen.

Tofu und Nüsse

Kokosöl in einer grossen Pfanne erhitzen, Knoblauch und Zwiebel kurz anbraten, den Tofu beifügen, goldbraun braten. 4 Esslöffel Sauce beifügen und 5 Min. weiterbraten. Die Rüebli und den Rest der Sauce beifügen, gut vermischen und braten, bis die Rüebli gar sind, aber noch Biss haben. Nun die Hälfte der Erdnüsse, Gemüse und Kräuter (Mungbohnen, Bundzwiebeln, Koriander, Thai-Basilikum) beifügen und 1 Minute braten, bis die Mungbohnen und Bundzwiebeln etwas weicher sind.

Anrichten & Topping

Pad Thai auf die Teller verteilen, mit etwas Limettensaft beträufeln und die für das Topping beiseitegestellten Bohnensprossen, Bundzwiebeln, Kräuter und Nüsse darübergeben. Limettenscheiben oder -schnitze dazulegen. Für mehr Schärfe (bei mir ein Muss!) Siracha darüberträufeln oder mit Chiliflocken bestreuen.

GUT ZU WISSEN



Tipp:

Anstelle der Rüebli halb Rüebli, halb Zucchini verwenden. Die Zucchini ebenfalls mit dem Spiralschneider schneiden, jedoch erst mit dem Gemüse ganz zum Schluss dazugeben und nur kurz mitbraten, bis Kräuter und Bohnensprossen etwas weicher sind (sonst werden sie zu wässrig und verlieren ihren Biss ganz).



Tipp:

Für die vegane Variante anstelle von Fischsauce Tamari oder Sojasauce verwenden.



Das Rezept findest du hier wieder:

fooby.ch/de/rezepte/14667/